కృష్ణ యజుర్వేదాంతర్గత

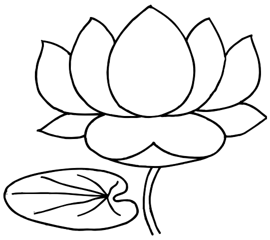
⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

21 యోగకుండల్యుపనిషత్

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

శ్లో॥ యోగకుండల్యుపనిషత్ యోగసిద్ధి హృదాసనమ్
నిర్విశేష బ్రహ్మతత్త్వం 'స్వమాత్రం' ఇతి చింతయే!



'యోగసిద్ధి'చే స్వహృదయమే ఆసనముగా కలిగియున్నట్టిది, నిర్విశేష బ్రహ్మతత్త్వము అయినట్టిది అగు ఆత్మతత్త్వమును స్వస్వరూప మాత్రంగానే చింతన చేయాలి. ఈ పరమరహస్యమును యోగకుండల్యుపనిషత్ → నిరూపించుచూ గానము చేయుచున్నది.

ప్రథమాధ్యాయము

01. ఓం హేతుద్వయం హి చిత్తస్య, (1) వాసనా చ (2) సమీరణః। తయోః వినష్ట ఏకస్మిన్ తత్ ద్వా అపి వినశ్యతః। తయోః అదౌ సమీరస్య జయం కుర్యాత్ నరః సదా। మితాహారశ్చ ఆసనశ్చ శక్తిచాలః తృతీయకః ఏతేషాం లక్షణం వక్ష్యే,- శృణు, గౌతమ! సాదరమ్।	ఈ చిత్తము రెండు హేతువులు (Root - causations) కలిగియున్నది. (1) వాసనలు (2) వాయువు (ప్రాణతత్త్వము). ఈ (1) వాసనలు (2) ప్రాణ వాయువు (ప్రియము)లలో ఒక్కటి నశిస్తే రెండవది నశించగలదు. ఆ రెండిటిలో మునుముందుగా 'వాయుజయము'ను జీవుడు నిర్వర్తించటము ఉచితము. అది వాసనా జ్వరమునకు ఔషధము. వాయుజయము (ప్రాణజయము) కొరకై మూడు నియమములు (1) మితాహారము (2) ఆసనము (3) శక్తి చాలనము ఓ గౌతమా! ఈ మూడిటి లక్షణములు చెప్పుకుంటున్నాము. శ్రద్ధగా ఇష్టముగా వినండి.
సుస్నిగ్ధ మధురాహారః చతుర్థాంశ (1/4th) వివర్జితః, భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై 'మితాహారః' స ఉచ్యతే। 'ఆసనం' ద్వివిధం ప్రోక్తమ్, 'పద్మం', 'వజ్రాసనం' తథా। ఊర్వోః ఉపరిచేత్ ధత్తే ఉభే పాదతలే యథా 'పద్మాసనం' భవేత్ ఏతాత్, సర్వపాప ప్రణాశనమ్।	(1) సాత్వికము, మధురమైన (తక్కువ కారము, ఉప్పుగల) ఆహారము (2) చతుర్థాంశ వివర్జితము (పొట్టలో సగభాగము అన్నముతోను (ద్వేభాగం పూరయేత్ అన్నమ్); - 1/4వ వంతు → జలముతోను, - శేషించిన 1/4వ భాగము ఖాళీగా ఉంచటము). (3) శివార్పితాహారమ్ **ఈ మూడూ 'మితాహార లక్షణములుగా' చెప్పబడుచున్నది.** **ఆసనము** : ఆసనములు రెండు ముఖ్యమైన విధములుగా చెప్పబడుచున్నాయి (1) పద్మాసనము (2) వజ్రాసనము **పద్మాసనము** = రెండు తొడల ఉపరిభాగముపై రెండు పాదములను (ఈ కాలు అటుగా, ఆ కాలు ఇటుగా - అమర్చి ఆసీనుడై ఉండటము పద్మాసనము. పద్మాసనము సర్వ పాపములను శమింపజేస్తుంది.
వామాంఘ్రి మూలకందా అధో, హి అన్యం తదుపరి క్షిపేత్, సమ గ్రీవ శిరః కాయో 'వజ్రాసనమ్' ఇతి ఈరితమ్॥	ఎడమ మడమ (లేక) చీలమండలమును మూల కందము (మూలాధారము)పై ధరించి (నొక్కి ఉంచి), దానిపై కుడి మడమును ధరించి మెడ, శిరస్సు, శరీరములను సమముగా ధారణ చేయుటము 'వజ్రాసనము'.

కుండల్యేన భవేత్ శక్తిః, తాంతు సంచారయేత్ బుధః
స్వస్థానాత్ ఆ భ్రువోః మధ్యం, 'శక్తి చాలనమ్' ఉచ్యతే।

శక్తి చాలనము : మౌనంగా ఉన్నట్టి 'కుండలినీ శక్తి'ని సంచారయుక్తముగా చేయుచూ దేహమును యోగమార్గంగా ఉపయోగించు విద్యను ఎరిగిన బుధులు → అందుకై యోగాభ్యాసం సూచిస్తున్నారు. మూలాధారమున నిదురిస్తు కుండలినీశక్తిని భ్రూమధ్య ప్రదేశము వరకు సంచరింపజేయు విధానము. - '**శక్తి చాలనము**' అని అనబడుచున్నది. (ఇచ్ఛా జ్ఞాన క్రియాశక్తి ఆత్మను ఏమరచి దృశ్యమునకు 'పరిమితము' అయి ఉండటమే- "నిదురించుచున్న కుండలిని")

---

02. తత్ సాధనే ద్వయం ముఖ్యమ్।
"సరస్వత్యాస్తు చాలనమ్"।
"ప్రాణరోధమథ" - అభ్యాసమ్॥
'ఋజ్వీ' కుండలినీ భవేత్।

అట్టి '**శక్తి చాలనము**' అను సాధనను నిర్వర్తించటానికి '2' ముఖ్య విధులు చెప్పబడుచున్నాయి.

(1) సరస్వతీ చాలనము (2) ప్రాణరోధమథ యోగాభ్యాసము

ఈ రెండింటిచే నిదురిస్తు కుండలినీ శక్తి ఋజు మార్గంగా చాలనము (movement) పొందగలదు.

తయోః ఆదౌ 'సరస్వత్యాః -
చాలనమ్' - కథయామితే।
'అరుంధత్యైవ' కథితా, పురావిత్భిః సరస్వతీ
యస్యాః సంచాలనే నైవ, స్వయం చలతి కుండలీ॥

మొదట 'సరస్వతీచాలనము' గురించి చెప్పుకొనెదముగాక.

'సరస్వతి చాలనము' నే '**అరుంధతీ చాలన యోగాభ్యాసము**' అని కూడా అంటారు. అట్టి 'సంచాలన యోగప్రక్రియ'చే మూలాధారంలో కునుకులు తీస్తూ ఉన్న కుండలిని స్వయముగా కదలికనుపొంది, ఊర్ధ్వగమనము ప్రారంభించగలదు.

ఇడాయాం వహతి ప్రాణే బధ్వా పద్మాసనం
దృఢం, ద్వాదశాంగుల దైర్ఘ్యం చ, అంబరః
చతురంగులమ్, విస్తీర్యతేన తత్ నాడీం
వేష్టయిత్వా తతః సుధీః।
అంగుష్ఠ -తర్జనీభ్యాం తు
హస్తాభ్యాం ధారయేత్ దృఢమ్,
స్వ శక్త్యా చాలయేత్ వామే
దక్షిణేన పునః పునః,
ముహూర్త-ద్వయ పర్యంతం
నిర్భయాత్ చాలయేత్ సుధీః।

సరస్వతీ చాలనము / అరుంధతీ చాలనము

1. పద్మాసనమును దృఢంగా ధరించి
2. ఎడమవైపుగా గల -'ఇడ' నాడియందు ప్రాణ-అపానముల స్థిరత్వముచే (ఏకత్వముచే) ప్రాణశక్తిని నిలిపి ఉంచి,
3. 12 అంగుళముల పొడవు, 4 అంగుళముల వెడల్పుగా ఈ 'ఇడ' నాడిని విస్తరింపజేసి
4. అంగుష్ఠ (బొటనవ్రేలు) - తర్జనీ (చూపుడువ్రేలు)లను బంధించి (చిన్ముద్రను గట్టిగా ధరించి)
5. స్వీయబుద్ధితో ఎడమ కుడి వైపుల నుండి - ఇడ - పింగళనాడుల మధ్య గల సుషుమ్న నాడిని 'కదలిక' భావనతో స్పృశిస్తూ

- రెండు ముహూర్తముల కాలము (12 + 12 క్షణముల = 24 క్షణముల కాలము) నిర్భయముగా కుండలినీ శక్తికి కదలికలు కలిగించటము. (క్రమంగా 68 + 68 = క్షణముల కాలము దానిని నిర్వర్తించాలి). ఇది సరస్వతీ చాలనము.

ఊర్ధ్వమ్ ఆకర్షయేత్ కించిత్
సుషుమ్నాం కుండలీ గతామ్,
తేన కుండలినీ తస్య
సుషుమ్నాయా ముఖం వ్రజేత్।
జహాతి తస్మాత్ ప్రాణో - అయం
సుషుమ్నాం వ్రజతి స్వతః।
తుందేతు తాణం కుర్యాత్ చ
కంఠ సంకోచనే కృతే,
సరస్వత్యాః చాలనేన
వక్షసశ్చ ఊర్ధ్వగో మరుత్।

- సుషుమ్ననాడి ద్వారా కుండలినీ శక్తిని ఊర్ధ్వముగా (ఆజ్ఞాచక్రము వైపుగా) ఆకర్షిస్తూ ఉండాలి.

- దీనితో కుండలినీ శక్తి సుషుమ్ననాడి యొక్క ఊర్ధ్వ - ముఖద్వారము అగు బ్రహ్మరంధ్రమును చేరుచున్నది.

- ఇట్టి సరస్వతీ చాలనయోగ ప్రక్రియచే అనగా, కుండలిని ప్రాణ-అపాన పరిధులను వదలి, సుషుమ్నను చేరినదగుచున్నదై, ఊర్ధ్వయానము ప్రారంభించి, బ్రహ్మరంధ్రమువైపుగా ఎక్కుబెట్టినదగుచున్నది.

- పైకి చేరుకున్న కుండలినిని ఆహ్వానిస్తూ తుందము (పొట్ట విభాగపు ఆకాశము నందు) తాణము (ప్రత్యుత్సాహపరచటము) నిర్వర్తించాలి. కంఠమును సంకోచింపచేస్తూ ఉండాలి. **ఈ విధమైన సరస్వతీ చాలనముచే వాయువు 'వక్షస్థలము' యొక్క ఉపరి భాగమునకు చేరగలదు.**

సూర్యేన రేచయేత్ వాయుమ్ సరస్వత్యాస్తు చాలనే।
కంఠ సంకోచనం కృత్వా, వక్షసశ్చ ఊర్ధ్వగో మరుత్।
తస్మాత్ సంచాలయేత్ నిత్యమ్ శబ్దగర్భాం సరస్వతీమ్।
తస్యాః సంచాలనేనైవ, యోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే।
గుల్మం జలోదరః ప్లీహా
యేచ అన్యే తుంద మధ్యగాః, సర్వే తే శక్తి చాలేన
రోగా నశ్యంతి, అసంశయమ్॥

అటువంటి సరస్వతీ చాలన-అభ్యాస సందర్భములో సూర్యనాడి (పింగళ నాడి) యందు వాయురేచకము చేయాలి. కంఠమును సంకోచింప జేస్తూ ఉండగా వాయువు వక్షస్థలముయొక్క ఉపరిభాగమును చేరుచున్నది.

ఈ విధంగా నిత్యము 'శబ్దగర్భ'అగు 'సరస్వతి'ని సంచరింప జేయాలి. అట్టి సంచాలనము అభ్యసించు యోగి సర్వరోగములనుండి విముక్తికాగలడు. ప్లీహములోని దోషములు, ఉదరమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఉదరములో ప్రాణ సంచాలనమగు **'సరస్వతీ చాలనము'**చే తొలగిపోగలవు. సందేహం లేదు.

---

03. ప్రాణరోధ మథేదానీం, ప్రవక్ష్యామి సమాసతః।
ప్రాణశ్చ దేహగో వాయుః
ఆయామః 'కుమ్భకః' స్మృతః।
స ఏవ ద్వివిధః ప్రోక్తః, 'సహితః', 'కేవలః' తథా।
యావత్ 'కేవల' సిద్ధిస్యాత్
తావత్ 'సహితమ్', అభ్యసేత్।
(I) 'సూర్యా', (II) 'ఉజ్జాయీ' (III) 'శీతలీ' చ,
(IV) 'భస్త్రీ' చ ఏవ చతుర్థికా।
భేదైరేవ సమం కుంభో యస్యాత్ 'సహిత కుంభకః'

II. ప్రాణరోధ మథనము

ఇప్పుడు 'ప్రాణరోధ మథనము' లేక 'ప్రాణయామము' మొదలైనవాటి గురించి సంక్షిప్తంగా చెప్పుకుంటన్నాము. దేహములో వాయువుయొక్క ఉనికియే **'ప్రాణము'**. అద్దాని ఆయామము (సుస్థిరీకరణము) **'కుంభకము'** అని చెప్పబడుతోంది. దేహములో వాయు కుంభకమే ప్రాణాయామము. అట్టి కుంభకము రెండు తీరులు (1) సహితము (2) కేవలము

(1) **సహితము:** వాయు ధారణతో కూడుకొన్నట్టిది. 2. కేవలము మనస్సుతో చేసేది. **కేవల కుంభకము సిద్ధించేవరకు సహితకుంభకమును అభ్యసించాలి.**

సహిత కుంభకము 4 భేదములు కలిగియున్నది.

(1) సూర్య (2) ఉజ్జాయి (3) శీతళీ (4) భస్త్రీ

ఈ 4 కూడా సమాన కుంభక సంబంధమైనవి. ఇవి కేవలీ కుంభకమునకు మార్గములు.

(I) సూర్యభేదము

పవిత్రే నిర్జనే దేశే శర్కరాది వివర్జితే,
ధనుః ప్రమాణపర్యంతే
శీత-అగ్ని-జల వర్జితే,
పవిత్రే న అతి ఉచ్చ నీచే హి,
ఆసనే సుఖదే సుఖే,
'బద్ధపద్మాసనం' కృత్వా
సరస్వత్యాస్తు చాలనమ్।

1). సూర్యకుంభకము / సూర్యభేదము

సూర్య (సహిత) కుంభకము యొక్క అభ్యాసమును.....

- పవిత్రమైన, నిర్జన (జనులు లేని) ప్రదేశంలో
- ధనస్సు ప్రమాణము గల, ధూళి లేని పవిత్ర ప్రదేశం ఎన్నుకోవాలి. శీతలము (మంచు) - అగ్ని - జలము (తడి) ఉండనట్టిది, దుమ్ము - ధూళీ ఉండనట్టి పవిత్రమైనట్టిది, మరీ ఎత్తు - మరీ పల్లము కానట్టిది అగు అట్టి ప్రదేశంలో **'బద్ధ పద్మాసనము'** అవధరించి, సుఖముగా కూర్చుని నిర్వర్తించాలి!

సరస్వతీ చాలనము అను విధానముగా అభ్యసించాలి.

దక్షనాడ్యా సమాకృష్య
బహిష్ఠం పవనగ్ం శనైః, యథేష్టం పూరయేత్
వాయుగ్ం, రేచయేత్ ఇడయా తతః।
కపాల శోధనేన అపి రేచయేత్ పవనగ్ం శనైః।
చతుష్కం వాత దోషం తు
క్రిమి దోషం నిహంతి చ।
పునః పునః ఇదం కార్యగ్ం
'సూర్య భేదమ్' ఉదాహృతమ్

బయట ఉన్న గాలిని కుడి (పింగళ) నాడిలోనికి నెమ్మదిగా చేతనయినంత సేపు పూరించాలి. ఆ తరువాత ఎడమ (ఇడ) నాడిచే రేచకము (గాలి విడువటం) చేయాలి.

- తరువాత కపాలమును శోధిస్తూ (కపాలములో వాయువు నింపి వదలుచూ) నెమ్మదిగా రేచకప్రాణాయామము నిర్వర్తించాలి.

ఇట్టి పూరక - రేచకములను గుండె, పొట్ట, కపాలములలో నిర్వర్తించుచూ అభ్యాసించుచుండగా దేహములో క్రిమిదోషములు తొలగిపోగలవు.

ఇటువంటి పూరక - రేచకములను మరల మరల అభ్యసించటమును **'సూర్యభేదము'** అని పిలుస్తున్నారు.

(II) ఉజ్జాయ కుంభకము

ముఖగ్ం సంయమ్య నాడీభ్యామ్
ఆకృష్య పవనగ్ం శనైః

(2) ఉజ్జాయ కుంభకము

నోరును మూసి ఉంచి కుడి నాడులయందు నెమ్మది నెమ్మదిగా వాయువును పూరించి (పింగళయందు గాలి పూరించి), కంఠమునుండి హృదయస్థానము వరకు సస్వనము (గాలిని నియాకము చేసి) - (పూర్వం

యథా లగతి కంఠాత్తు
హృదయావధి సస్వనమ్,
పూర్వవత్ కుంభయేత్
ప్రాణగ్ం, రేచయేత్ ఇడయా తతః॥

చెప్పినట్లుగా) ప్రాణమును కుంభకము (కదలకుండనివిధంగా) నిలిపి ఉంచి, కొంతసేపైన తరువాత ఇడనాడినుండి రేచకము(Out pushing of Air)ను నెమ్మదిగా నిర్వర్తించాలి. (Air to be slowly released through 'Ida' Naadi)

---

04. శీర్ష్ణా-ఉదిత అనల హరం,
గళ శ్లేష్మ హరం, పరమ్,
సర్వరోగ హరం పుణ్యం
దేహ - అనల వివర్ధనమ్, నాడీ జల ఉదరం
ధాతు గత దోష వినాశమ్,
గచ్ఛతః తిష్ఠతః కార్యమ్-
'ఉజ్జాయ' ఆఖ్యంతు కుమ్భకమ్।

ఇట్టి కుంభకముతో కూడిన పూరక -రేచక **'ప్రాణ రోధన మధనము'** (ప్రాణాయామము) - శిరస్సులో అనలము (వాతము)ను హరింపజేస్తుంది. శ్లేష్మమును తొలగించగలదు. దేహములోని అనేక రోగములను పారద్రోలగలదు. దేహములో జఠరాగ్ని తేజోమయము, ఉత్సాహవంతము అవుతుంది. నాడీజలమును తొలగించి ఉదర సంబంధమైన ధాతు దోషములు తొలగిస్తుంది

ఇది ఉజ్జాయ కుంభకము : కొంత అభ్యాసము తరువాత, ఇది నడుచుచూ నిలబడి, ఆయా పనులు నిర్వర్తిస్తూ కూడా అభ్యాసము చేయవచ్చును.

(III) శీతలీ కుంభకము

జిహ్వయా వాయుమ్ ఆకృష్య
పూర్వవత్ కుమ్భకాత్ అను,
శనైస్తు ఘ్రాణ రంధ్రాభ్యాగ్ం
రేచయేత్ అనిలగ్ం సుధీః।
గుల్మ ప్లీహ - ఆదికాన్ దోషాన్
క్షయం పిత్తం జ్వరం తృషామ్।
విషాణి శీతహృత్ నామ
కుంభకోఽయం నిహంతి చ।

(3) శీతలీ (లేక) శీతహృత్ కుంభకము (లేక) శీత హరకుంభకము

నాలుకతో గాలిని ఆకర్షించి, నోరుమూసి, నోటిలోను- కంఠములోను కుంభకము (Holding Air constantly) నిర్వర్తించి, అటు తరువాత నెమ్మదిగా ముక్కుపుటములతో వదలటము.

ఇట్టి అభ్యాసము - గుల్మ (పొత్తి కడుపు) - ప్లీహము మొదలైనచోట్ల గల దోషములను, పిత్తదోషములను, జ్వరమును నివర్తింపజేయగలదు.

ఇది శీతలీ (లేక) శీతహృత్ కుంభకము. 'శీతహర కుంభకము' అని కూడా అంటారు.

'శీత హృత్' కుంభకము వలన సర్వ విషదోషములు తొలగగలవు.

(IV) భస్త్రీ కుంభకము

తతః పద్మాసనం బధ్వా
సమ గ్రీవ-ఉదరః సుధీః,
ముఖగ్ం సంయమ్య
యత్నేన ప్రాణం
ఘ్రాణేన రేచయేత్।
యథా లగతి కంఠాత్తు
కపా లే సస్వనం తతః
వేగేన పూరయేత్, కించిత్
హృత్ పద్మావధి మారుతమ్।
పునః విరేచయేత్,
తద్వత్ పూరయేచ్చ పునః పునః।

4. భస్త్రీ కుంభకము-వేగవంతంగా రేచక పూరకములు

(1) రేచకము - గాలి వదలటము

- పద్మాసనమును అవధరించి,
- గ్రీవమును (కంఠమును) ఉదరమును (పొట్టను) సమముగా (నిట్టనిలువుగా) ధరించి,
- నోటిని మూసి ఉంచి,
- ప్రయత్న పూర్వకంగా ఘ్రాణము (ముక్కు)తో వాయువును రేచకము చేయాలి.

(2) పూరకం - గాలిని లోనికి పీల్చటం

కంఠమునుండి కఫాలము వరకు సస్వనముగా(In a Rythmic manner) వేగముగా గాలిని పూరించటము. అనగా, హృదయ పద్మమున ఉన్న గాలిని కంఠము ద్వారా కఫాలము స్పృశించువరకు వేగముగా పూరించటము.

ఈ విధంగా, ముందుగా **రేచకము**, ఆ తరువాత **పూరకము** నిర్వర్తించాలి. ఇట్లు మరల మరల రేచక-పూరకములను నిర్వర్తించాలి. (రేచకం= ముఖంలో గాలి సంయమిస్తూ, ముక్కు నుండి గాలి వదలటం, పూరకం= కంఠకపాలములలో గాలిని నింపటము. కంఠమును కించిత్ సంకోచింప జేస్తూ హృదయము నుండి కపాలమును స్పృశిస్తూ కపాలాకాశంలో మౌనానందమును ఆస్వాదిస్తూ, ఉండటము. అటు తరువాత రేచకం ముక్కు ద్వారా గాలిని వదలటము/రేచకించటము)

యథైవ లోహకారాణాం 'భస్త్రా' – వేగేన చాల్యతే,
తథైవ స్వ–శరీరస్థం, చాలయేత్ పవనగ్ం శనైః।
యథా శ్రమో భవేత్ దేహే, తథా సూర్యేణ పూరయేత్।
యథా ఉదరం భవేత్ పూర్ణమ్, పవనేన తథా లఘు,
ధారయత్ నాసికా మధ్యం, తర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్,
కుంభకమ్ పూర్వవత్ కృత్వా
రేచయేత్ ఇడయా అనిలమ్।

కమ్మరి ఏ విధంగా కొలిమితిత్తి నుండి కొలిమిలోనికి గాలిని వేగముగా వదలుతారో, అదే విధంగా స్వశరీరంలో సంచరించుచున్న వాయువును నెమ్మదిగా ప్రారంభించి వేగంగా చలింపజేయాలి. (చాలనం చేయాలి)

ఎంతవరకైతే దేహము శ్రమ అవధరించగలదో, (భరించగలదో) అంతవరకు సూర్యనాడి (పింగళి)ని పూరించి ఉంచాలి.

ఉదరమును గాలితో నింపి, తేలికగా ధారణ చేయగలిగినంతసేపు నాసిక మధ్యమున గాలిని నిలిపి, తర్జనుల రెండిటినీ (చూపుడు వ్రేళ్ళను) వదలుగా ఉంచి పూర్వమువలె కుంభకము చేసి ఇడచే గాలిని వదలాలి.

కంఠోత్థితా అనలహరగ్ం, శరీరాగ్ని వివర్ధనమ్।
కుండలీబోధకం, పుణ్యం।
పాపఘ్నగ్ం శుభదమ్ సుఖమ్।
బ్రహ్మనాడీ ముఖాంతస్థ
కఫాది యత్ గళనాశనమ్,।
గుణత్రయ సముద్భూత
గ్రంథిత్రయ విభేదకమ్, విశేషేణైవ కర్తవ్యం
భస్త్రాఖ్యం కుంభకం తు ఇదమ్।

భస్త్రీ కుంభక ప్రయోజనములు: కంఠములో చెడు గాలిని బయల్వెడలించునది; శరీరములో వాతమును తొలగిస్తూ అగ్నిని వృద్ధిని చేయగలదు. కుండలినిని బోధకముగా (సముత్సాహముగా) చేయగలదు. పాపభావములను తొలగించునది; పుణ్యభావములు కలిగించునది; శుభప్రదమైనది; సుఖదాయకమైనది; బ్రహ్మనాడి, ముఖము మొదలైన ప్రదేశములలో కఫము తొలగించి నిర్మలము చేయునది; సత్వ-రజో-తమో త్రిగుణముల వలన కలుగు విష్ణు-బ్రహ్మ-రుద్ర గ్రంథులను ఛేదించునది-అగు **భస్త్రీ కుంభకమును** విశేషంగా అభ్యసించటము - యోగికి సదభ్యాసము, అత్యంత శ్రేయోదాయకము కూడా!

---

05. చతుర్ణామపి భేదానాం
'కుమ్భకే' సముపస్థితే,
బంధత్రయం ఇదం కార్యం
యోగిభిః వీతకల్మషైః।
ప్రథమో → 'మూలబంధస్తు',
ద్వితీయో → 'ఉడ్డీయణాభిధః'।
'జాలంధరః' తృతీయస్తు। తేషాం లక్షణమ్ ఉచ్యతే।
అధోగతిం అపానంవై, ఊర్ధ్వగ్ం కురుతే బలాత్
ఆకుఞ్చనేన తం
ప్రాహుః "మూలబంధో" అయమ్ ఉచ్యతే।
అపానే చ ఊర్ధ్వగే యాతే, సంప్రాప్తే వహ్నిమండలే,
తతో అనలశిఖా దీర్ఘా, వర్ధతే వాయునా హతా॥

పైన చెప్పిన (1) సూర్యా (2) ఉజ్జయీ (3) శీతళీ (4) భస్త్రీ - ఈ నాలుగు రకములైన కుంభకములను నిర్వర్తిస్తూ ఉండగా, ఆయోగి కల్మషములను తొలగించుకొనుచూ, క్రమంగా త్రిబంధములకు సంసిద్ధమగుచున్నాడు.

బంధత్రయము

(1) మూలబంధము (2) ఉడ్డీయాణము (3) జాలంధరము. ఈ '3' బంధముల లక్షణములు ఈవిధంగా చెప్పబడుచున్నాయి.

మూలబంధము : అధోగతి (క్రిందకు వెళ్ళు ధర్మముగల) అపాన వాయువును బలవంతముగా ఊర్ధ్వముగా (పైకి) అకుంచనము (ఈడ్చుకు రావటము) మూలబంధము.

అపానము ఊర్ధ్వంగా వచ్చుచుండగా, వాయువుతో కూడిన 'అగ్నిశిఖ' (తేజోతత్త్వము)ను స్ఫురిస్తోంది. అట్టి తేజోమండలము దేహములో (అపాన) వాయు స్పర్శచే ప్రవృద్ధమగుచున్నది.

తతో యాతౌ వహ్న్యపానౌ
ప్రాణమ్ → ఉష్ణస్వరూపకమ్,
తేన అత్యంత ప్రదీప్తేన
జ్వలనో దేహజః తథా।
తేన కుండలినీ సుప్తా
సంతప్తా సమ్ప్రబుధ్యతే।
దండాహత భుజంగీ వ
నిశ్వస్య ఋజుతాం
వ్రజేత్।

క్రమంగా అగ్ని - అపానములు ఉష్ణస్వభావము కలిగియున్న ప్రాణమును కలియనారంభిస్తాయి. అట్టి ప్రాణ - అపానముల పరస్పర సంయోగస్పర్శచే దేహములో అంతటా అగ్ని ప్రజ్వలితమై, దేహము ప్రకాశవంతము కాగలదు.

అట్టి ప్రజ్వలనము యొక్క ప్రభావంచేత నిద్రాముద్రతో సుప్తమైయున్న కుండలినీ శక్తి సంతప్తమై మేలుకొనుచున్నది.

కర్రదెబ్బ తిన్న ఆడ త్రాచువలె తీవ్ర శ్వాసలతో బుసలు కొడుతూ మెలికెలు తిరిగియున్న కుండలినీ శక్తి → ఋజుత్వము (Stright Forwardness) పొందసాగుతుంది.

బిలప్రవేశతో యత్ర బ్రహ్మనాడి అంతరం వ్రజేత్।
తస్మాత్ నిత్యం 'మూలబంధః'
కర్తవ్యో యోగిభిః సదా।
కుంభకాన్తే – రేచక ఆదౌ
కర్తవ్యస్తు 'ఉడ్డీయాణకః'।
బంధో యేన సుషుమ్నాయాః
ప్రాణస్తు ఉడ్డీయతే యతః, తస్మాత్ ఉడ్డీయాణాఖ్యో
అయం యోగిభిః సముదాహృతః॥

బిల ప్రవేశం చేసే పాములవలె బ్రహ్మ బిలప్రవేశమునకై శీర్షమునగల బ్రహ్మనాడివైపుగా అంతరయానము పొందుచున్నది.

అందుచేత యోగి అయినవాడు ఎల్లవేళలా మూలబంధము తప్పక నిర్వర్తించతగినది.

ఉడ్డీయాణము : ఇది కుంభకము ముగియుచూ - రేచకము ప్రారంభమగు స్థానమున నిర్వర్తించు యోగాభ్యాసము. ఇట్టి ఉడ్డియాణ అభ్యాసముచే సుషుమ్ననాడి నుండి ప్రాణశక్తి పైకి లేచుచుండటంచేత ఈ పేరు వచ్చింది. యోగులచే స్వానుభవమై ఈ ఉడ్డీయాణము ఈ క్రిందివిధంగా వర్ణితమై చెప్పబడుచున్నది.

---

06. సతి వజ్రాసనే పాదౌ, కరాభ్యాం ధారయేత్ దృఢమ్।
గుల్ఫదేశ సమీపే చ కందం తత్ర ప్రపీడయేత్।
పశ్చిమం తాణమ్ ఉదరే
ధారయేత్ హృదయే గళే।
శనైః శనైః యదా ప్రాణః
తుంద సంధిం నిగచ్ఛతి।
తుంద దోషం వినిర్ధూయ
కర్తవ్యగ్ం సతతం శనైః।

'వజ్రాసనము' ధరించి - పాదములను చేతులతో దృఢంగా పట్టుకొని ధారణ చేయాలి.

చీల మండలముతో కందస్థానమును (ఆసనస్థానమును) నొక్కిపట్టి ఉంచాలి.

పశ్చిమ తాణము (పొత్తికడుపు)ను ఉదరమువైపుగా నిలుపుకొని, హృదయమును ధారణగా నిలిపి ఉంచాలి.

ఎప్పుడైతే నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రాణశక్తి పొట్టయొక్క సంధి ప్రదేశము నుండి ఊర్ధ్వముగా బయల్వెడలుచున్నదో, పొట్టలోని దోషములు వాయు ప్రసరణముచే తొలగిపోతాయి. అందుచేత అట్టి ప్రాణసంచాలనమును నెమ్మదిగా సుదీర్ఘకాలం నిర్వర్తిస్తూ ఉండాలి.

<u>జాలంధర బంధము</u>

పూరకాంతేతు కర్తవ్యో
బంధో జాలంధరాభిదః।

జాలంధరము : పూరకముయొక్క అంతమునందు (ముగిసిన తరువాత), ఇంకనూ రేచక- ప్రారంభము కానట్టి స్థానములో 'జాలంధరము' అనబడు యోగమును యోగులు ధారణగా ఆశ్రయిస్తున్నారు. పూరక-రేచకముల లయస్థానంలో ధ్యాసను నిలుపుచున్నారు.

కంఠ సంకోచ రూపోఽసౌ
వాయుమార్గ నిరోధకః
అధస్తాత్ కుంచనేనాశు
కంఠ సంకోచనే కృతే।
మధ్యే పశ్చిమ తాణేన స్యాత్
ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః।
పూర్వోక్తేన క్రమేణైవ
సమ్యక్ ఆసనం ఆస్థితః,
చాలనం తు సరస్వత్యాః
కృత్వా,....ప్రాణం నిరోధయేత్।

అట్టి జాలంధరము కంఠమునందు వాయుసంకోచ రూపమునకు సంబంధించినది. వాయువుయొక్క మార్గమును నిరోధించు యోగాభ్యాసము. కొంచము క్రింద వైపుగా కంఠమును కుంచింప జేయుటచే, మధ్యే మార్గముగా ప్రాణశక్తి బ్రహ్మనాడిని నిరాఘాతముగా చేరటము జరుగగలదు.

ఇతఃపూర్వం చెప్పిన తీరుగా (క్రమముగా)

→ శిరస్సు, మెడ, ముఖము నిశ్చలముగా, నిలువుగా నిలిపి,
→ సరస్వతీ చాలనము చేస్తూ
→ ప్రాణ ప్రసరణమును నిరోధనము (Control and wel conditioning) చేయాలి. ప్రాణశక్తిని సూటిగా బ్రహ్మరంధ్రమువైపుగా ప్రసరించునట్లుగా బుద్ధితో అభ్యసించాలి.

ప్రథమే దివసే కార్యం,
కుమ్భకానాం చతుష్టయమ్।
ప్రత్యేకం దశసంఖ్యాకం, ద్వితీయో పంచభిః తథా।
వింశతి అలం తృతీయేఽహ్ని
పంచ వృద్ధ్యా దినే దినే,
కర్తవ్యః కుమ్భకో నిత్యం
బంధత్రయ సమన్వితః,

యోగాభ్యాసము ప్రారంభించువాడు **మొదటిరోజు** - 4 కుంభకములు, **రెండవరోజు** - 5 కుంభకములు 2 సార్లు = 10 కుంభకములు, **మూడవరోజు** - 20 సార్లు అభ్యసించాలి. అంతకుమించి కుంభకములు చేయనక్కర్లేదు.

పై విధానంగా రోజు రోజుకు '5' కుంభకములను పెంచుకుంటూ పోవచ్చు.

ఈ విధంగా కుంభక ప్రాణాయామమును '3' బంధకములను (పైన చెప్పిన త్రిబంధములను) నిత్యము చేస్తూ ఉండాలి.

<u>విఘ్నములు</u>

దివాసుప్తిః నిశాయాంతు
జాగరాత్ అతిమైథునాత్,
బహుసంక్రమణం నిత్యగ్ం
రోధాత్ మూత్ర పురీషయోః,
విషమా - అశన దోషాచ్చ
ప్రయాస ప్రాణ చింతనాత్,
శీఘ్రం ఉత్పద్యతే రోగః
స్తంభయేత్ యది సంయమీ
"యోగాభ్యాసేన మే రోగ ఉత్పన్న"-
ఇతి కథ్యతే।
తతో అభ్యాసం త్యజేత్
ఏవం "ప్రథమం విఘ్నమ్" ఉచ్యతే॥

<u>విఘ్నములు</u>

కొందరు యోగాభ్యాసకులు ప్రారంభదశలో విఘ్నములు ఎదుర్కొనుచున్నారు.

మొదటి విఘ్నము

→ పగటి నిద్ర
→ రాత్రి జాగరణము.
→ అనేక పిచ్చి ఆలోచనలు. మనస్సు క్షణ క్షణ చాంచల్యము
→ మూత్ర పురీషములు అధిక/అల్పత్వములు
→ సరిగ్గా ఆహారం రుచించకపోవటం
→ అలసట s
→ కొన్ని రోగాలు మొదటికొస్తున్నాయని అనిపించటము
→ ఒంటి నొప్పులు

ఇవన్నీ మానసిక రుగ్మతలు. యోగాభ్యాసి ఓర్పు, పట్టుదల కలిగి ఉండాలి. అల్పభావములు దరిజేయనీయకుండా ఎదుర్కోవాలి. తితిక్ష అభ్యసించాలి.

....ఈ విధంగా చెప్పుకొని యోగాభ్యాసం నుండి కొందరు విరమిస్తూ ఉంటారు. అందుచేత **ఇవన్నీ మొట్టమొదట వచ్చిపడే విఘ్నములుగా చెప్పబడుచున్నాయి.**

---

07. ద్వితీయగ్ం సగ్ంశయాఖ్యం చ।
తృతీయంచ ప్రమత్తతా।
ఆలస్యాఖ్యన్ చతుర్థం చ,
నిద్రారూపం తు పంచమమ్।
షష్ఠం తు విరతి।
భ్రాంతిః సప్తమమ్ పరికీర్తితమ్।
విషమం చ అష్టమం చైవ
అనాఖ్యం నవమగ్ం స్మృతమ్।
అలబ్ధిః యోగతత్త్వస్య
దశమం ప్రోచ్యతే బుధైః॥
ఇతి ఏతత్ విఘ్న దశకం।
<u>విచారేణ త్యజేత్ బుధః॥</u>

'2'వ విఘ్నము → సంశయించటం (Getting Doubts) (ఇట్లా అవుతోందేం? అట్లా అవదేం? వేలాదిమందిలో ఒక్కొక్కడికేగా సిద్ధించేది? నాకు, ఇటువంటి వాడికి సిద్దిస్తుందా? అబ్బే! - అనే అనుమానాలు).
'3'వ విఘ్నము → ప్రమత్తత (Dullness, Gloomyness)
'4'వ విఘ్నము → ఆలస్యము (బద్ధకము Lazyness)
'5'వ విఘ్నము → నిద్ర
'6'వ విఘ్నము → ప్రయత్నము మానివేసి తదితర విషయములవైపు, లౌకిక సందర్భములవైపు మరలటము.
'7'వ విఘ్నము → భ్రాంతి, భ్రమలు చెందటం.
'8'వ విఘ్నము → విషమము. సమత్వం కోల్పోవటం
'9'వ విఘ్నము → తెలివి తక్కువగా ఉండటం. అర్థం చేసుకోలేకపోవటం.
'10'వ విఘ్నము → యోగసిద్ధి లభించకపోవటము. ఎన్నాళ్ళురా? అని వేసటపడటం.

ఈ 10 విఘ్నములను విచారణ (పరిశీలన Analysing) ద్వారా త్యజించివేయాలి - అని బుధులు గుర్తు చేస్తున్నారు. పట్టుదల గలవాడు వీటన్నిటినీ జయిస్తున్నాడు.

ప్రాణాభ్యాసః తతః కార్యో
నిత్యగ్ం సత్యాస్థయా ధియా।
సుషుమ్నా లీయతే చిత్తం
న చ వాయుః ప్రధావతి।
శుష్కే మలే తు చ
యోగీస్యాత్ గతిః చాలితా తతః।
అధోగతిం అపానం వై
ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్।
ఆకున్చనేన తం ప్రాహుః
'మూలబంధో' అయం ఉచ్యతే।

నిత్యము ప్రాణాభ్యాసమును **'సత్యమైన ప్రయోజనకారి' అనుభావనతో నిర్వర్తించాలి. బుద్ధిపూర్వకంగా అభ్యాసము చేయాలి.**

అప్పుడు చిత్తము క్రమంగా జగత్ విషయముల నుండి వెనుకకు మరలి, 'సుషుమ్న'యందు లీనము కాగలదు. ఇక ప్రాణవాయువులు తమ స్వభావముగు చంచలత్వము వదలి, నిశ్చలత్వమును సంతరించుకోగలవు. ప్రాణాయోగాభ్యాసముచే-దేహములోని మలిన పదార్థములన్నీ శుష్కిస్తాయి. వాయుగతి అడ్డంకులు తొలగుచుండగా చాలితము (Actively) అగుచున్నది. బుద్ధి సునిశితము కాసాగుచున్నది.

క్రిందకు ప్రసరణము పొందుచున్న అపానవాయువు బలవంతముగా ఊర్ధ్వత్వమును ఇచ్ఛాపూర్వకంగా పొందింపజేయటమే **మూలబంధము.**

అపానశ్చ ఊర్ధ్వగో భూత్వా
వహ్నినా సహ గచ్ఛతి।
ప్రాణస్థానం తతో వహ్నిః,
ప్రాణ–అపానౌ చ సత్వరమ్।
మిళిత్వా 'కుండలీం' యాతి।
ప్రసుప్తా కుండలాకృతిః।
తేన అగ్నినా చ సంతప్తా
పవనేనైవ చాలితా, ప్రసారస్య స్వశరీరస్య
సుషుమ్నా వదనాంతరే।

ఆ విధమైన 'మూలబంధనము' చే అపానవాయువు ఊర్ధ్వత్వం పొంది క్రమంగా దేహములో ఉన్న అగ్నితో ఏకమగుచున్నది.

అపాన - అగ్ని తత్త్వములు కలిసి ప్రాణముతో సంయోగము చెందుచున్నాయి.

ప్రాణ - అపానములు మిళితము అయి కుండలినీ శక్తిని సమీపిస్తున్నాయి.

నిద్రాముద్ర వహించిన కుండలినీశక్తి కుండలి (చెవికుండలి) ఆకృతి వహించి ఉంటుంది. అట్టి కుండలిని ప్రాణ - అపానముల వెంటనంటి సమీపించిన అగ్నిచే సంతప్తమై వాయువుచే చాలితమై (కదల్చబడి) యోగియొక్క స్వశరీరములో ఊర్ధ్వంగా ప్రసారముపొంది సుషుమ్ననాడి యొక్క ముఖద్వారంలో ప్రవేశించుచున్నది.

బ్రహ్మగ్రన్థిం–తతోభిత్వా రజోగుణ సముద్భవమ్।
సుషుమ్నా వదనే శీఘ్రం,
విద్యుల్లేఖేవ సగ్ంస్ఫురేత్।
విష్ణుగ్రంథిం ప్రయాతి ఉచ్చైః
సత్వరగ్ం హృదిసగ్ంస్థితా!

అప్పుడు సుషుమ్నద్వారా ముందుకు వెళ్ళి రజోగుణముచే ఉద్భవమైన (నాభిస్థానములోని/నాభికమలములోని) బ్రహ్మగ్రంథిని ఛేదిస్తూ ఉంటుంది. సుషుమ్నయొక్క ముఖప్రదేశము శీఘ్రంగా 'విద్యుల్లత' వలె ప్రకాశమానమై ఉండసాగుచున్నది.

అప్పుడు హృదయంలో సంస్థితమైయున్న (బిగుసుకుపోయి ఉన్న) సత్వగుణముచే జనించే విష్ణుగ్రంథిని కుండలినీ శక్తి ఛేదించి మరికొంత ఊర్ధ్వమునకు ప్రయాణించసాగుతోంది.

---

08. ఊర్ధ్వం గచ్ఛతి యత్ చ అస్తే,
రుద్రగ్రంథిం తత్ ఉద్భవమ్,
భృవోర్మధ్యంతు సంభిద్య
యాతి శీతాంశు మండలమ్।
అనాహతాఖ్యం యత్ చక్రం
దళైః షోడశభిర్యుతమ్।
తత్ర శీతాంశు సంజాతం
ద్రవగ్ం శోషయతి స్వయమ్।

ఇకప్పుడు కుండలినీశక్తి విష్ణుగ్రంథిని అధిగమించి రుద్రగ్రంధి ఉన్నచోట ప్రవేశము పొందుచున్నది.

(తమో గుణాధికృత్వా) రుద్రగ్రంథిని కూడా అధిగమించి భ్రూమధ్య స్థానములో ప్రవేశిస్తోంది. భ్రూమధ్య - ఆకాశమును కూడా ఛేదించి శీతాంశుమండలము (చంద్రమండలము) చేరుచున్నది.

షోడశదళములు (16 దళములు)గల కపాలముచుట్టూ వ్యాపించి ఉన్న 'అనాహత' అనబడే చక్రములో ప్రవేశిస్తోంది. అక్కడ చంద్రమండలము నుండి ద్రవిస్తున్న చంద్ర ద్రవమును స్వయముగా శోషింపజేస్తున్నది.

చలితే ప్రాణ వేగేన, రక్తం పిత్తం రవేః గ్రహాత్।
యాత ఇందు చక్రం యత్రాస్తే
శద్ధ శ్లేష్మ స్రవాత్మకమ్।
తత్ర సిక్తం గ్రసతి ఉష్ణం
కథగ్ం శీతస్వభావకమ్।
తథైవ రభసా శుక్లం
చంద్ర రూపగ్ం హి తప్యతే।

ప్రాణవేగముచే చలించుచూ రవి మండలములోని వేడిని గ్రహిస్తూ రక్తమును పిత్తముగా మార్చుచూ ఉంటుంది.

ఎక్కడ చంద్ర చక్రము (ఇందు మండలము) ఉన్నదో, అద్దాని అట్టి శుద్ధ శ్లేష్మముచే సిక్తమైన (నిండిఉన్న) దానిని ఉష్ణ స్వరూపముతో పొడిగా చేయుచున్నది.

అప్పుడు తెల్లటి రంగుతో ఉండే చంద్రమండల (బింబ) రూపము ఎర్రగా మార్పు పొందసాగుచున్నది.

ఊర్ధ్వం ప్రవహతి క్షుబ్ధం
తథైవం భ్రమతేతరామ్।
తస్యాః స్యాత్ అవశాత్ చిత్తం
బహిస్థం విషమేషు యత్।
తదేవ, పరమం భుక్త్వా
స్వస్థస్య ఆత్మరతోయువా।
ప్రకృత్యష్టక (ప్రకృతి–అష్టక) రూపచ్చ
స్థానం గచ్ఛతి కుండలీ।

ఆ శుక్లవర్ణ చంద్రాకాశము క్షుబ్ధమై (క్షోభింపబడినదై) భ్రమతము (సుడివలె తిరగటం) ప్రారంభిస్తోంది. విషమత్వముల నుండి బహిర్గతమైన చిత్తము అట్టి సుడులకు చిక్కక బహిర్గతమైనదై ఉంటోంది.

అట్టి నిర్మల రసమును సునిర్మల చిత్తముతో ఆస్వాదించి, ఆ యోగి స్వస్థుడై ఆత్మయందు వాటినన్నిటినీ రమించువాడై ఉంటున్నాడు.

ఈ కుండలిని అష్ట విధ ప్రకృతి **(భూమి - ఆపః - అనలః - వాయుః - ఆకాశో - మనో - బుద్ధి - అహంకార రూపి)** అయి, తత్-తత్ స్థానము పొందుచున్నది. తనయందు వాటినన్నిటినీ ఏకము చేసివేసుకొనుచున్నది.

క్రోడీకృత్య శివం యాతి
క్రోడీకృత్య విలీయతే।
ఇతి అధ-ఊర్ధ్వ రజః శుక్లగ్‌ం
శివే తదను మారుతః॥
ప్రాణ అపానౌ సమౌ యాతి
సదా జాతౌ తథైవ చ॥

కుండలినీ శక్తి తనయొక్క అష్టవిధ ప్రకృతిని క్రోడీకరించుకొని శివస్థానమును చేరుచున్నది. తనకు తాను క్రోడీకరించుకొని **శివస్థానమునందు విలీనమగుచున్నది.** అనగా, తానే జీవస్వరూపమును అధిగమించివేసి శివస్వరూపమును సంతరించుకుంటోంది. ఇంకాకూడా, క్రిందికి - పైకి రజస్సు కారణంగా శుక్లమైయున్న ప్రాణశక్తి (గాలి) శివస్థానం నందు చేరుచున్నది. ప్రాణ - అపానములు సమత్వము పొంది కుండలినిని అనుసరించినవై ఉంటున్నాయి. కుండలినీతోబాటే "విశ్వప్రాణత్వము"ను సంతరించుకుంటున్నాయి.

భూతే అల్పే చ, అపి అనల్పే వా
వాచకే త్వతి వర్ధతే।
ధావయతి అఖిలా వాతా
అగ్ని మూషా హిరణ్యవత్।
అధి భౌతిక దేహస్తు
అధి దైవిక విగ్రహే।
దేహో అతి విమలం యాతి చ
అతివాహికతామి యాత్॥

అట్టి వారి వాచకము అల్పము అయినా, అనల్పము అయినా కూడా (కొంచము అయినా మిక్కిలి అయినా కూడా) భౌతికరూపంగా వర్ధిల్లసాగుతుంది. వాక్శుద్ధి వారికి కలుగుతుంది.

'అగ్నిమూష'లో బంగారు లోహము విషయములో జరుగువిధంగా వాయువు అంతటా బయల్వెడలుచున్నది.

అధి భౌతిక దేహము (The sense Partaining to physical body) **- కాస్తా అధి దైవిక విగ్రహము'నందు కరిగిపోవుచున్నది. అధిభౌతిక దేహము అత్యంత నిర్మలమై,....అతివాహికత్వమును సంతరించు కొనుచున్నది.**

---

09. జాడ్య భావ వినిర్ముక్తమ్
అమలం చిన్మయాత్మకమ్।
తస్య 'అతివాహికం' ముఖ్యగ్‌ం
సర్వేషాం తు మదాత్మకమ్।
జాయా భవ వినిర్ముక్తిః
కాలరూపస్య విభ్రమః।
ఇతి తగ్‌ం స్వస్వరూపా హి
మతీ రజ్జు - భుజంగవత్।
మృషైవ ఉదేతి సకలం, మృషైవ ప్రవిలీయతే।
రౌప్య బుద్ధిః శుక్తకాయాగ్‌ం
స్త్రీ పుగ్‌ంసోః భ్రమతో యథా।

జాడ్యభావన మొదలంట్లా తొలగిపోయినట్టిది, మల (దోష) రహితమైనట్టిది, కేవల ఎరుక - చిన్మయాత్మకమైనది - అగు **అతివాహికదేహమే సర్వజీవులకు ముఖ్యదేహము.** అంతేగాని ఆది భౌతిక దేహము ముఖ్యదేహము కాదు.

"జీవుల పరస్పర జాయా (భార్య) ఇత్యాది భవరోగము, తొలగాలి కదా?" -అను సంసార భావనాక్రమమంతా కాల స్వరూప మార్పు చేర్పుల **విభ్రమము.** ఇటువంటివన్నీ కూడా రజ్జువుపై సర్పము ఆపాదించబడిన తీరుగా - **స్వస్వరూపాత్మపై ఆపాదించబడుచున్న అల్ప భావపరంపరలు.**

ఈ దృశ్య జగత్ వ్యవహారమంతా మృషము (భ్రాంతి) వలననే - పుట్టటము - లయించటము జరుగుచున్నది. ముత్యపుచిప్పలో 'వెండి ఉన్నది' అను భ్రమవంటిదే స్త్రీ-పురుష భేదముతో కూడిన ఈ జగత్ భ్రమ. అజ్ఞాన దృష్టిచే ఉన్నది. విజ్ఞాన దృష్టిచే **లేనిది** అగుచున్నాయి.

పిణ్డ బ్రహ్మాండయోః ఐక్యం
లిఙ్గత్ సూత్రాత్ మనోః అపి,
స్వాభావ వ్యాకృతయోః (అకృతయోః) ఐక్యగ్‌ం
స్వప్రకాశ చిదాత్మనోః।

పిండాండము - బ్రహ్మాండము-లింగ శరీరము - సూత్రాత్మ....ఇటువంటి సర్వభేదములు కూడా **స్వభావము - వ్యాకృతము - అనుభేదశబ్దముల వంటివే.**

యోగాభ్యాసిపట్ల-ఇవన్నీ కూడా 'స్వప్రకాశచిదాత్మ'తో ఐక్యము పొందుచున్నాయి. అవన్నీ 'అనన్యము'ను సంతరించుకుంటున్నాయి.

శక్తిః కుండలినీ నామ, బిసతంతు నిభా శుభా।
మూలకందం ఫణాగ్రేణ
దష్ట్వా కమల కందవత్।
ముఖేన పుచ్ఛగ్‌ం సంగృహ్య
బ్రహ్మరంధ్ర సమన్వితా

ఒక తామరతూడులో తంతువు (సన్నటి దారము) ఉన్న రీతిగా ఈ దేహములో కుండలినీశక్తి ప్రదర్శితమై ఉన్నది. శుభప్రదమైనది.

ఒక కమలము తనయందు కందమును ధరించినదై ఉన్న తీరుగా కుండలినీశక్తి పడగవలె మూలాధారములో ఉన్నది. **ముఖము మూలాధారంలోను, తోక బ్రహ్మరంధ్రముతోను కూడినదై ఉన్నది.**

పద్మాసనగతః స్వస్థో
గుదమ్ ఆకుంచ్య సాధకః,
వాయుమ్ ఊర్ధ్వగతం కుర్వన్
కుమ్భక ఆవిష్ట మానసః।

యోగాభ్యాసి (యోగసాధకుడు) పద్మాసనమును వైచుకొని, మనస్సును స్వస్థతగా ఉంచి, గుదస్థానమును (మూలాధారస్థానమును) కుంచింపజేసి, ప్రాణవాయువును ఊర్ధ్వగతం చేస్తూ కుంభకయోగాభ్యాసము చేస్తున్న మనస్సు కలవాడై సాధన చేయును గాక.

వాయుః ఆఘూతవశాత్ అగ్నిః
స్వాధిష్ఠానగతో జ్వలన్
జ్వలన ఆఘూత పవనా
ఆఘూతో రున్నిద్రితో ఽహిరాట్।
బ్రహ్మగ్రంథిం తతో భిత్వా, (భి సత్త్వతః)
విష్ణుగ్రంథిం భినత్తి అతః,
రుద్రగ్రంథిం చ భిత్త్వేవ-
కమలాని భినత్తి షట్।
సహస్ర కమలే శక్తిః
శివేన సహమోదతే।
సైవ అవస్థా పరా జ్ఞేయా
సైవ నిర్వృతికారణి। ఇతి॥

<u>యోగాభ్యాసియొక్క స్వకీయయానము:</u> వాయువు యొక్క ఆఘాతము (వేగము, సంఘాతము)చే స్వాధిష్టానములోగల జ్వలిస్తున్న అగ్నిస్థానమును కుండలినీ యోగాభ్యాసి చేరుచున్నాడు.

ఆ సాధకుడు క్రమక్రమంగా (1) అగ్ని ఆఘాతము (2) వాయు-ఆఘాతము - ఈ రెండిటిచే **సర్పరాజు (కుండలినీశక్తి)ని మేలు కొలుపుచున్నాడు.**

మరికొంత క్రమంగా కుండలినీశక్తిని అనుసరిస్తూ 'బ్రహ్మగ్రంథి'ని సమీపించి, సముత్సాహపూర్వకమైన **కుండలినీశక్తితో ఆ బ్రహ్మగ్రంథిని ఛేదించుచున్నాడు.** ఆతరువాత విష్ణుగ్రంథిని, క్రమంగా రుద్రగ్రంథిని ఛేదించి వేయుచున్నాడు. అటు తరువాత షట్కమలమును కూడా భేదనము చేయుచున్నాడు.

అప్పుడిక ఆ యోగాభ్యాసి సహస్రకమల శక్తిమంతుడై (సహస్ర శీర్షా పురుషః, సహస్రాక్షః సహస్రపాద్, సభూమిమ్ విశ్వతో వృత్వా) - శివభగవానునితో కూడి ఆనందించుచున్నాడు. **సమస్తమునందు తానై, తనయందే సమస్తమై సమస్తము తానే అయి వెలుగొందుచున్నాడు.**

- అట్టి స్థితి పరాజ్ఞేయమైనది. నిర్వృతి (సర్వము జయించినట్టి) స్థితి.

ద్వితీయో (2వ) అధ్యాయః - ఖేచరీ విద్య

01. **అథాఽహం సంప్రవక్ష్యామి**
విద్యాం ఖేచరి సంజ్ఞికామ్।
యథా విజ్ఞాతవాన్ అస్య,
లోకేఽస్మిన్ న జరా మరః,
మృత్యు వ్యాధి జరా గ్రస్తో
దృష్ట్వా విద్యామ్ ఇమాం, మునే!

ఖేచరీ విద్య - ఆత్మాకాశ విహారము

ఓ గౌతమా! ఇప్పుడు నేను **'ఖేచరీవిద్య'** అనే సంజ్ఞచే చెప్పబడుచున్న దానిని వివరిస్తున్నాను. శ్రద్ధగా వినిదెరుగాక!

ఈ ఖేచరీ విద్యను ఎరిగినప్పుడు అట్టివాడు **అజరామరుడు** (వార్ధక్యము - మృత్యువులచే పరిమితత్వము పొందనివాడు) అగుచున్నాడు. మృత్యువును సమీపించునప్పుడు, వ్యాధిగ్రస్తుడైనప్పుడు, వార్ధక్యము వచ్చినప్పుడు కూడా వాటి బాధలనుండి అతీతత్వ స్వరూపమైన విముక్తికి ఈ ఖేచరీ దృష్టి ఉపశమనమై ఉన్నది.

బుద్ధిం దృఢతరం కృత్వా
ఖేచరీం తు సమభ్యసేత్।
జరామృత్యుగదఘ్నోఽయం
ఖేచరీం వేత్తి భూతలే!
గ్రంథతశ్చ అర్థతశ్చైవ
తత్ - అభ్యాస ప్రయోగతః
తం, మునే! సర్వభావేన
గురుం మత్వా సమాశ్రయేత్।

సర్వ స్థితిగతులందు బుద్ధిని దృఢతరం చేసుకొని **ఖేచరీ విద్యను** అభ్యసించాలి.

భూతలమునందు జరా మృత్యువు దోషములను తొలగించివేయునదిగా **'ఖేచరీ విద్య'**ను యోగవేత్తలు వర్ణిస్తున్నారు.

ఇట్టి ఖేచరీ విద్యను ప్రయోగముగా అభ్యాసించునప్పుడు (1) గ్రంథము (Theory) (2) తాత్త్వికార్థము(Practice) గ్రహించి, అప్పుడు అభ్యాసము(Practising)నకు సిద్ధపడాలి.

అంతేకాదు. ఓ మునీ! **అర్థము చేసికొని సాధనకు ఉపక్రమించటానికై సర్వభావములతో గురువును శ్రద్ధా భక్తులతో సమాశ్రయించాలి.**

దుర్లభా ఖేచరీ విద్యా। తత్ అభ్యాసోఽపి దుర్లభః।
అభ్యాసం మేళనం చ ఏవ
యుగపత్ న ఏవ సిద్ధ్యతి।
అభ్యాసమాత్ర నిరతా
న విందంతేహ (విందంతి ఇహ) మేళనమ్।
అభ్యాసం లభతే, బ్రహ్మన్।
జన్మ జన్మాంతరే క్వచిత్।

ఖేచరీ విద్య ఎరుగుట దుర్లభమైనదని, అద్దాని అభ్యాసము ఇంకా దుర్లభమని చెప్పబడుతోంది.

(1) అభ్యాసము (2) అవగాహన (Practice and understanding) మేళము(Application).....ల చేత మాత్రమే అది సిద్ధించగలదు.

కేవలము అభ్యాసంచేస్తూ (అభ్యాసనిరతుడై ఉంటూ) అద్దానిని అవగాహనతో మేళవించుకోకపోతే (Its tallying in live situations) ఖేచరీ విద్య సిద్ధించినది అవదు. జన్మ - జన్మాంతరముల (అనేక జన్మల) అభ్యాసము, అధ్యయనపూర్వకమైన అవగాహనల చేతనే అది సిద్ధిస్తోంది.

మేళనం జన్మనాం తత్తు
శతాంతే అపి న లభ్యతే।
అభ్యాసం బహుజన్మాంతే
కృత్వా తత్ భావ సాధితమ్।
మేళనం లభతే కశ్చిత్
యోగీ జన్మాంతరే క్వచిత్।
యదా తు మేళనం యోగీ
లభతే గురు వక్త్రతః।
తదా తత్ సిద్ధిం ఆప్నోతి
యత్ ఉక్తా శాస్త్ర సంతతౌ।।

కేవలము మేళనము (Merely learning as subject and understanding) చేస్తూ ఉంటూ, యోగాభ్యాసము లేకపోతేకూడా వంద జన్మలెత్తినా - అది లభించేది కాదు.

ఓ మునీశ్వరా! అనేక జన్మల అభ్యాస-మేళనములచే ఏతత్ **"ఖేచరీ భావనాస్థితి"** ఈ జీవునిచే సిద్ధిస్తోంది.

అభ్యాస, - మేళనముల చేత జన్మ - జన్మాంతరములలో అది సిద్ధిస్తోంది. (అనేక జన్మ సంసిద్ధిం తతో యాతి పరాం గతిం).

ఎప్పుడైతే యోగి గురుముఖతః మేళనము (Its Interpretative understanding) పొందునో, అప్పుడు శాస్త్రములచే నిర్వచించి వివరించ బడుచున్న ఖేచరీ యోగసిద్ధి తప్పక పొందుచున్నాడయ్యా! అదియే 'ఆత్మాఽహమ్' స్థితి కూడా.

---

02. గ్రంథతశ్చ అర్థతశ్చైవ, మేళనం లభతే యదా,
తదా శివత్వమ్ ఆప్నోతి, నిర్ముక్తః సర్వ సంసృతేః।
శాస్త్రం వినాపి సంబోద్ధుం
గురవో అపి న శక్నుయుః।
తస్మాత్ సు దుర్లభతరం
లభ్యం శాస్త్రం – ఇదం, మునే!
యావత్ న లభ్యతే శాస్త్రం,
తావత్ గామ్ పర్యటేత్ యతిః।
యదా సం-లభ్యతే శాస్త్రం
తదా సిద్ధిః కరే స్థితా।
న శాస్త్రేణ వినా సిద్ధిః, దృష్టాచైవ జగత్ త్రయే।

ఎప్పుడైతే గ్రంథములలో (శాస్త్రములలో) చెప్పిన పరమార్థమును మేళనము (Its Practical Application here and now) లభిస్తుందో, ఇకప్పుడు సర్వ సంసృతులనుండి (సంసారబంధములనుండి) విముక్తుడై **సదాశివత్వమును** ఆ యోగి పొందుచున్నాడు.

శాస్త్రములు చదివినంత మాత్రముచేత సరిపోదు. **గురువు చెప్పితేనే అది అనుభవమౌతుంది. నిజమే! అయితే, గురువు కూడా శాస్త్రముల సహాయం లేకుండా** (Without making references to sastram) **అది చెప్పలేడు.** అందుచేత, ఓ మునీంద్రా, ఈ ఖేచరీ శాస్త్రము అతి దుర్లభమైనది.

శాస్త్రము లభించే వరకు యతి పర్యటన (Constant search for it) చేస్తూనే ఉండాలి. శాస్త్రము లభించిందా....ఇక సిద్ధి చేతికి లభించినట్లే.

'శాస్త్రము'ను ఆశ్రయించకుండా ఈ మూడు లోకములు వెతికినా కూడా సిద్ధి లభించదు.

తస్మాత్ మేళన దాతారగ్ం, శాస్త్రదాతారమ్ అచ్యుతమ్,
తత్-అభ్యాస ప్రదారతారగ్ం, 'శివం' మత్వా సమాశ్రయేత్।
లబ్ధ్వా శాస్త్రం ఇదం మహ్యమ్
అన్యేషాం న ప్రకాశయేత్।
తస్మాత్ సర్వ ప్రయత్నేన, గోపనీయం విజానతా।

అందుచేత, **మేళము** (Practical Application) ప్రసాదించినవారిని, **శాస్త్రము** ప్రసాదించినవారిని అచ్యుతుడగు విష్ణుభగవానునితో సమానముగాను, అభ్యాసప్రదాతను సాక్షాత్ పరమశివునిగాను భావించి సమాశ్రయించాలి.

మనం చెప్పుకుంటున్న ఈ **'ఖేచరీవిద్య'**ను పొందిన తరువాత ఇద్దానిని ఎవ్వరిబడితే వారికి (అర్హత చూడకుండా) బోధించరాదు. ఈ ఖేచరీ విద్య అత్యంత-రహస్యమైనదిగా (గుహ్యతమమ్)గా ప్రయత్నపూర్వకంగా భావించాలి. శ్రద్ధ, పట్టుదల, గురువుపై గురి, భక్తి మొ॥వి పరిశీలించి మాత్రమే బోధించాలి.

యత్ర అస్తే చ గురుః బ్రహ్మన్
దివ్యయోగ ప్రదాయకః, తత్ర గత్వా చ తేన ఉక్తం
విద్యాం సంగృహ్య 'ఖేచరీమ్'
తేనోక్తః 'సమ్యక్' అభ్యాసం, కుర్యాత్ ఆదావతంద్రితః।।
అనయా విద్యయా యోగీ, 'ఖేచరీ సిద్ధిభాక్' భవేత్।
"ఖేచర్యా ఖేచరీ యుంజన్
ఖేచరీ బీజపూరయా।
ఖేచరాధిపతిః భూత్వా
ఖేచరేషు సదా వసేత్।"

బ్రహ్మన్! ఎక్కడ ఖేచరీ దివ్యయోగవిద్య ప్రసాదించగల గురువు ఉంటారో, అక్కడికి వెళ్ళి ఈ విద్యను గురువును ఆశ్రయించి పొందాలి.

గురువు చెప్పురీతిగా ఓర్పుతో నేర్చుకోవాలేగానీ, తొందరబడి, త్వరత్వరగా నేర్చుకోవాలనే ఆవేశంతోకాదు. క్రమంగా, ఖేచరీ విద్యచే ఖేచరీ సిద్ధిభాక్ అగుచున్నాడు.

ఖే = ఆకాశము = ఆత్మాకాశము

ఖేచర్యముతో ఖేచరీ యోగాభ్యాసముచే ఖేచరీ బీజపూరకము చేయుచు, ఖేచరీ ఆధిపత్యత్వము ధారణ చేసి ఖేచరమునందు వసించాలి.

(ఆత్మచే ఆత్మయోగాభ్యాసి అయి ఆత్మ భీజముతో సర్వము పూరించుచూ, ఆత్మాధిపత్యత్వమును ధారణచేస్తూ ఆత్మగా ఆత్మయందు వసించాలి).

ఖేచర అవసథం వహ్నిమ్
అంబుమండల భూషితమ్।
ఆఖ్యాత ఖేచరీ బీజం, తేన యోగః ప్రసిద్ధ్యతి।

జలమండల భూషితమై, ఖేచర అవసథమైన యోగాగ్ని-జ్ఞానాగ్నిలచే ఏర్పడు ఎరుకయే ఖేచరీ బీజము. అట్టి ప్రయత్నముచే యోగము సిద్ధించుచున్నది. ఖేచరీ విద్యచే పునర్జన్మ పరంపరాప్రదమగు సంసార బీజము పునః చిగురించదు.

సోమాగ్ంశ నవకం వర్ణం
ప్రతిలోమేన చ ఉద్ధరేత్।
తస్మాత్ త్ర్యగ్ంశకమ్ అఖ్యాతమ్
అక్షరం చంద్ర రూపకమ్।
తస్మాత్ అపి అష్టమం వర్ణం
విలోమేన పరం, మునే
తదా తత్ పరమం విద్ధి, తదాదిః అపి పంచమీ।
ఇందోశ్చ బహుభిన్నం చ
'కూటో' అయం పరికీర్తితః॥

ప్రతిలోమము (Indirect way of Approach)చే సోమాంశయొక్క నవకమైన వర్ణమును ఉద్ధరించాలి.

దానినుండి (జీవుడు - ఈశ్వరుడు - పరమాత్మ అనబడు) త్ర్యగ్ంశకము యొక్క యోగము, చంద్రరూపకమగు అక్షరములను ఎరగాలి.

అంతేకాకుండా మునీశ్వరా! అద్దానికి **విలోమముగా** (Directly) పరమై → '8'వ వర్ణము. అట్టి పరమైనది తెలుసుకోవాలి. అద్దానినుండి '5' వది (తురీయాతీతము) కూడా పరమము అయి ఉన్నది.

చంద్రునికి సంబంధించిన అట్టి బహుభిన్నమే 'కూటము' అని కూడా పరికీర్తించబడుచున్నది. ఈ జీవుడు కూటస్థుడే.

---

03. గురూపదేశ లభ్యం చ, సర్వయోగ ప్రసిద్ధిదమ్।
యత్ తస్య దేహజా మాయా, నిరుద్ధ కరణాశ్రయా।
స్వప్నేఽపి న లభేత్ తస్య, నిత్యం ద్వాదశ జప్యతః।
య ఇమాం పంచ లక్షాణి, జపేత్ అపి సుయంత్రితః,
తస్య శ్రీ ఖేచరీ సిద్ధిః
స్వయమేవ ప్రవర్తతే।
నశ్యంతి సర్వ విఘ్నాని।
ప్రసీదంతి చ దేవతాః।

గురూపదేశముచే లభించు ఆత్మతత్త్వయోగము సర్వయోగములలో ప్రసిద్ధమైనది.

ఇంద్రియములతో కూడిన దేహముతోగల సంబంధరూపమైయున్న మాయ దురత్యయము (దాటుటకు కష్టమైనది). గురు ఆశ్రయము లేకుండా, "మాయ తొలగదు. ఆత్మాకాశ విహారము" అను ఖేచరీ సిద్ధికై నిత్యము ద్వాదశము (12) జపించాలి. ఎవ్వడు ఖేచరీ ధారణచే మంత్రమును సువ్రతుడై 5 లక్షలసార్లు జపిస్తాడో (అభ్యసిస్తాడో), అట్టి వాని పట్ల ఖేచరీ సిద్ధి స్వయముగా ప్రవర్తితమగుచున్నది.

అప్పుడు సర్వవిఘ్నములు స్వయముగా శమించుచున్నాయి. దేవతలు అట్టి యోగి పట్ల సంతోషము ప్రకటించువారై ఉంటున్నారు.

వలీ పలిత నాశశ్చ భవిష్యతి। న సగ్ంశయః।
ఏవం లబ్ధ్వా మహావిద్యామ్, అభ్యాసం కారయేత్ తతః।
అన్యథా క్లిశ్యతే, బ్రహ్మన్। న సిద్ధిః ఖేచరీ పథే।
యత్ అభ్యాసవిధౌ విద్యాం
న లభేత్ యతః సుధామయీమ్॥
తతః సంమేళక అదౌ చ
లబ్ధ్వా విద్యాగ్ం సదా జపేత్।
న అన్యథా రహితో, బ్రహ్మన్!
న కించిత్ సిద్ధిభాగ్ భవేత్।
యత్ ఇదం లభ్యతే శాస్త్రం
తదా విద్యాగ్ం సమాశ్రయేత్।
తతః తతో ఉదితాగ్ం
సిద్ధిమ్ ఆశుతాం, లభతే మునిః।

ఖేచరీ యోగాభ్యాసమువలన వార్ధక్య లక్షణములైనటువంటి శరీరము ముడుతలు పడటము, తలనెరియటము మొదలైనవి జయించబడగలవు. సంశయం లేదు. ఈ విధంగా ఖేచరీ మహావిద్యను అభ్యసించి, అద్దానిని అవగాహనతో కూడి నిర్వర్తించాలి. ఖేచరీ పదము కాకుండా తదితర మార్గములలో సిద్ధి, మోక్షము ప్రాప్తించటము కష్టతరము.

బుద్ధిచే ఖేచరీముద్ర

తదితర అభ్యాసపూర్వకమైన విధి - విధానములలో ఆత్మవిద్య అనునిత్య-స్వానుభవమై లభించునప్పుడు ఆ బుద్ధిమంతుడు, 'ఆత్మచే జగత్తును ఆత్మగా దర్శించి ఆత్మగా స్వభావసిద్ధము చేసుకోవటము' అనే సమ్మేళకముతో జపించాలి. ఖేచరీ = **ఆత్మగా అనుకోవటము + అనిపించటము.**

హే బ్రహ్మన్ తదితర విద్యలచే కొంచము ఆత్మబుద్ధిని పెంపొందించుకొని, అప్పుడిక **'ఆత్మచే ఆత్మగా ఆత్మతో ఆత్మదర్శనం'** అనే ఖేచరీ విద్యను సమాశ్రయించాలి. అట్టి ఖేచరీ విద్యచే త్వరితంగా సిద్ధిపొందగలవయ్యా, మునీ! సందేహంలేదు.

తాలు మూలగ్ం సముత్కృష్య
సప్తవాసరమాత్రవిత్।
స్వగురు ఉక్తప్రకారేణ
మలం సర్వం విశోధయేత్॥

<u>యోగశాస్త్రీయమైన ఖేచరీ యోగాభ్యాస విధానము గురించి ఇక విచారిద్దాము.</u>

తాలు (దవడ) మూల ప్రదేశములో కొండనాలుక వరకు బుద్ధిని చిత్తమును 7 రోజులు గురువు బోధించువిధంగా నిలిపి (ఏకాగ్రంచేసి) **మనో-బుద్ధులలో గల దోషములను వెతికివెతికి శోధించాలి.**

స్నుహిపత్రనిభం శస్త్రం, సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధనిర్మలమ్,
సమాదాయ తతః తేన, రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్।
హిత్వా సైంధవ పథ్యాభ్యాం, చూర్ణితాభ్యాం ప్రకర్షయేత్।
పునః సప్తదినే ప్రాప్తే, రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్।

బొమ్మజెముడాకువలె అతి పదునైన నునుపైన, చిక్కనైన శస్త్రమును తీసుకోవాలి. అద్దానియొక్క సహాయంతో (నాలుకపై పాచి) రోమములను తొలగించివేయాలి. తాలుమూలమును సైంధవ లవణముచే, చూర్ణించిన పథ్యములతో ప్రకర్షణమును కలిగించాలి. మరల 7 రోజులు అయిన తరువాత రోమమాత్రములను తొలగించాలి.

---

04. ఏవం క్రమేణ షాణ్మాసం
నిత్య ఉద్యుక్తః సమాచరేత్।
షణ్మాసాత్ రసనామూలం, సిరాబంధం ప్రణశ్యతి।
అథ వాగీశ్వరీ ధామ, శిరో వస్త్రేణ వేష్టయేత్।
శనైః ఉత్కర్షయేత్ యోగీ, కాలవేళా విధాన విత్।
పునః షణ్మాసమాత్రేణ, నిత్యగ్ం సంఘర్షణాత్,మునే।
భ్రూమధ్యా అవధి చ ఆప్యేతి, తిర్యక్ కర్ణబిలావధి।
అధశ్చ చుబుకం మూలం, ప్రయాతి క్రమచారితా॥

ఈ విధంగా 6 నెలల కాలము నిత్యము ఉద్యుక్తుడై ఆచరించాలి.

6 నెలలకు రసన - మూలమున సిరాబంధము తొలగగలదు.

అప్పుడు-'వాగీస్వరీ (సరస్వతి) ధామము'గా చెప్పబడు శిరస్సును వస్త్రముతో చుట్టవలె భావనచేస్తూ నాలుకను లోపలి వైపుగా మడచటం అభ్యసించాలి. 'కాలవేళావిధానము'ను ఎరిగినవాడై క్రమంగా ఉత్కర్షచేయాలి.

ఓ మునీ! '6' నెలల కాలము నిత్యసంఘర్షణచే క్రిందగల కర్ణ (చెవి) బిలమును (మనస్సుతో) ఆక్రమించిన యోగధ్యాసముచే- ధ్యాస నిశ్చలమై భ్రూమధ్య స్థానము చేరుచున్నది.

క్రమంగా చుబుకము (గడ్డము) మూలము వరకు యోగబలముతో కూడిన ధ్యాసచే ఆక్రమించబడుచున్నది.

పునః సంవత్సరాణాం తు, తృతీయా దేవలీలయా।
కేశాంతమ్ ఊర్ధ్వం క్రమతి, తిర్యక్ శాఖావధిః, మునే!
అధస్తాత్ కంఠ కూపాంతం, పునః వర్షత్రయేణ తు,
బ్రహ్మరంధ్రం సమావృత్య, తిష్ఠే దేవ, న సంశయః।

'దేవలీలయా!'...అనువిధంగా 3 సంవత్సరముల అభ్యాసముచే పైకి కేశముల అంతము వరకు (యోగసమన్వితమైన ధ్యాస) క్రమముగా వెళ్ళుచున్నది. క్రిందవైపుగా కంఠబిలాంతము వరకు - 3 సంవత్సరముల అభ్యాసముచే - యోగధారణశక్తి విస్తరించినదై, ఆక్రమించుకొనుచున్నది.

ఆ తరువాత ఆ యోగి బ్రహ్మరంధ్రమును ఆక్రమించి, దేవతలతో ఆసీనుడగుచున్నాడు. సంశయము లేదు.

తిర్యక్ చూళితలం యాతి, అధః కంఠబిలావధిః,
శనైః శనైః మస్తకాచ్చ, మహావజ్ర కవాటభిత్।
పూర్వం బీజయుతా విద్యా హి, ఆఖ్యాతా యాతి దుర్లభా।
తస్యాః షడంగం కుర్వీత, తయా షట్ స్వరభిన్నయా।
కుర్యాత్ ఏవం కరన్యాసగ్ం, సర్వసిద్ధ్యాదిం హేతవే,
శనైః ఏవం ప్రకర్తవ్యం, అభ్యాసం యుగపత్ నహి॥

క్రింద కంఠబిలము వరకు, ప్రక్కలందు చూళి తలము వరకు వ్యాపించుచున్నాడు. నెమ్మది నెమ్మదిగా మస్తకములోని మహావజ్ర కవాటము (తలచుట్టూ కిరీటము ధరించి చుట్టు స్థానము) ఛేదింపబడుచున్నది.

బీజయుతమైన ఖేచరీ విద్య వివరించి చెప్పటం దుర్లభమైనది.

అద్దానిని షట్ (6) సర్వభిన్నములతో (వేరువేరైన స్వరములతో) షడంగములుగా (6 అంగములుగా, విభాగములుగా) చేయాలి.

సర్వసిద్ధులు ప్రసాదించు ఖేచరీ విద్యను (6) కరన్యాసములుగా కూడా చేయాలి. గురుముఖతః అభ్యాసము ప్రారంభించాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేయుటము ముఖ్య కర్తవ్యం. అంతేగాని మొత్తం (6) విభాగములను ఒకేసారి కాదు.

---

05. యుగపత్ వర్తతే యస్య, శరీరం విలయం వ్రజేత్
తస్మాత్ శనైః శనైః కార్యం అభ్యాసం, మునిపుంగవ
యదా చ బాహ్య మార్గేణ
జిహ్వా బ్రహ్మబిలం వ్రజేత్,
తదా 'బ్రహ్మార్గళం' బ్రహ్మన్!
దుర్భేద్యం త్రిదశైరపి॥
అంగుల్యా – అగ్రేణ సంఘృష్య
జిహ్వామాత్రం నివేశయేత్।
ఏవం వర్షత్రయం కృత్వా, బ్రహ్మద్వారం ప్రవిశ్యతి॥

ఓ ముని పుంగవా! ఒక్కసారిగా 6 విభాగములు చేయనారంభిస్తే శరీరము విలయము పొందవచ్చుకూడా! అందుచేత నెమ్మది నెమ్మదిగా నిర్వర్తిస్తూ అభ్యాసం కొనసాగించాలి. **(గురుముఖతః అభ్యాసం చేయాలి).**

హే బ్రహ్మన్! ఎప్పుడైతే **బాహ్యమార్గంగా జిహ్వ (నాలుక) బ్రహ్మబిలము (కొండనాలుక యొక్క చిట్టచివరను) చేరుతుందో అప్పుడిక ఆతని బ్రహ్మార్గళము త్రిదశులగు దేవతలకు కూడా దుర్భేద్యమవగలదు.**

తాలుమూలాభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు నాలుక చివరను, చేతి వ్రేళ్ళ ఉపరి భాగంతో కొంచము కొంచము లోనికి నొక్కుతూ ఉండాలి. ఈ విధంగా **'3' సంవత్సరములు అభ్యసిస్తూ ఉంటే నాలుక అంగిటిలోని బ్రహ్మ ద్వారము వైపు (కొండనాలుక చివర రంధ్రము వైపు) ప్రవేశించు సామర్థ్యము పొందగలదు.**

బ్రహ్మద్వారే ప్రవిష్టే తు, సమ్యక్ మథనమ్ ఆచరేత్।
మథనేన వినా కేచిత్, సాధయంతి విపశ్చితః।
ఖేచరీ మంత్ర సిద్ధస్య, సిద్ధ్యతే మథనం వినా।
జపన్చ మథనం చ ఏవ, కృత్వా శీఘ్రం ఫలం లభేత్।

నాలుక చివర బ్రహ్మద్వారమును ప్రవేశించటం ప్రారంభమవగానే, ఇక 'మథనము' (Round shaped movement) ప్రారంభం కావాలి.

కొందరు మథనము లేకుండానే మననరూపమగు మంత్రమును కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. వారు బుద్ధి బలంతో ఖేచరీ పరాకాష్ఠ స్థితిని సిద్ధింపజేసుకొనుచున్నారు.

ఖేచరీ మంత్ర సిద్ధి → మథనము లేకుండా కూడా → సిద్ధించగలదు.

ఈవిధంగా ఖేచరీ విద్యా పూర్వకంగా యోగాభ్యాసము అగు **జపము + మథనము** ఒక్కసారే నిర్వర్తిస్తూ ఉండగా **ఖేచరీ ముద్రసిద్ధి త్వరగా లభించగలదు.**

స్వర్ణజాం రౌప్యజాంవాపి, లోహజాం వా శలాకినామ్
నియోజ్య నాశికా రంధ్రం, దుగ్ధ సిక్తేన తంతునా।
ప్రాణాః నిరుధ్య హృదయే, సుఖమాసనమ్ ఆత్మనః,
శనైః స మథనం కుర్యాత్, భ్రూ మధ్యే న్యస్త చక్షుషీ।
షాణ్మాసం మథన అవస్థా, భావేనైవ ప్రజాయతే।
యథా సుషుప్తిః బాలానాం
యథా భావః తథా భావేత్।
న సదా మథనగ్ం శస్తం
మాసే మాసే సమాచరేత్॥

ఖేచరీయోగ సంబంధిత బ్రహ్మాండ మహామార్గము - బంగారం (లేక) వెండి (లేక) ఇనుప శలాకము (సన్నటి తీగ)ను పాలతో తడిపి ధారగా ముక్కు రంధ్రములో ప్రవేశపెట్టుచూ,
- ప్రాణమును హృదయస్థానము నందు నిరోధించి (నిలిపి),
- దేహమునకు సుఖమైన ఆసనమును ధారణ చేసి,
- భ్రూమధ్యగా దృష్టిని నిలిపి ఉంచి,
- నెమ్మదిగా మథనము (చిలకరించటము) చేయుచుండటము. ఇది **'ఖేచరీ యోగ బ్రహ్మాండ మహామార్గము'.**
- '6' నెలలు మథనావస్థను అభ్యసించుటచే (ఆత్మ) భావన సిద్ధించగలదు.
- చిన్నపిల్లవాడు కునికిపాట్లు పడురీతిగా అట్టి భావన రూపము కలిగి ఉంటుంది.
- అట్టి మథనము అన్నివేళలా చేయతగదు. కొన్నికొన్నిసార్లుగా అప్పుడప్పుడు సమాచరిస్తూ (నిర్వర్తిస్తూ) ఉండాలి. (గురుముఖతః మాత్రమే అభ్యసించాలి). నెలకొకసారి చేయుచుండవచ్చు.

సదా రసనయా యోగీ
మార్గం న పరిసంక్రమేత్।
ఏవం ద్వాదశ వర్షాంతే
సగ్ంసిద్ధిః భవతి ధ్రువా।
శరీరే సకలం విశ్వం
పశ్యతి ఆత్మా విభేదతః।
బ్రహ్మాండో౽యం మహామార్గో
'రాజదంత, ఊర్ధ్వకుండలీ ఇతి॥

యోగి అట్టి యోగాభ్యాసంలో జిహ్వా (నాలుకతో) మార్గమును ఆక్రమించరాదు. సమార్గమును నిరోధించకుండానే బ్రహ్మరంధ్ర స్పర్శని (నాలుక చివరలో స్పృశించు 'ఖేచరి'ని) అభ్యసించాలి.

ఈ విధమైన అభ్యాసము కొనసాగుచుండగా 12సం॥ కాలంలో ధ్రువమగు సంసిద్ధి లభించగలదు. స్వయంగా విశ్వరూపుడై, విశ్వమంతటికీ ఆత్మ అయి - విరాజిల్లుచున్నాడు. సమస్త విశ్వమును ఆత్మకు అద్వితీయంగా స్వశరీరమునందే సందర్శించుచున్నాడు.

ఇది **'బ్రహ్మాండ మహామార్గము'** అని, **'రాజదంతా - ఊర్ధ్వకుండలి'** అని పిలువబడుచున్నది.

తృతీయ అధ్యాయః

3వ అధ్యాయము

06. **మేళనమనుః 'హ్రీం భం సం షం ఫం సం క్షమ్"।**
పద్మజ ఉవాచ :-
అమావాస్యాచ ప్రతిపత్, పౌర్ణమాసీ చ, శంకర।
అస్యాః కా వర్ణ్యతే సంజ్ఞా? ఏతత్ ఆఖ్యాహి తత్త్వతః।
<u>శంకర భగవానుడు:</u>
ప్రతిపత్ దినతో కాలే
అమావాస్యా తథైవ చ
పౌర్ణమాస్యాగ్ం స్థిరీకుర్యాత్
స చ పంథాహి, న అన్యథా॥

సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మదేవుడు ఖేచరీ విద్య సంబంధమైన మేళనమును **'హ్రీం భం సం షం ఫం సం క్షమ్'** అను అక్షరములను ఉచ్చరిస్తూ ఒకానొకరోజు శంకరభగవానుని ఈ విధంగా ప్రశ్నించటం జరిగింది.

పద్మజుడు (సృష్టికర్త) : హే శంకర భగవాన్! ఈ దేహాకాశములో (1) అమావాస్య (2) పౌర్ణమి (3) పాడ్యమి వాటియొక్క సంజ్ఞలు ఏమేమి అయి ఉన్నదో, అట్టి తాత్త్వికార్థములను దయతో వివరించండి.

శంకర భగవానుడు : పగలు యొక్క (తెలివియొక్క) ప్రవేశమగు పాడ్యమిని అమావాస్య - పౌర్ణమిలయందు సుస్థిరీకరణము చేయాలి. ఇక వేరే త్రోవయే లేదు. సర్వకాలములయందు సమరసభావనను సుదృఢీకరించుకోవాలి. మనస్సు యొక్క సర్వ సమత్వస్థితియే **స్థిరీకరణ యోగ స్థితి.**

కామేన విషయ – ఆకాంక్షీ
విషయాత్ కామమోహితః।
ద్వావేవ సం – త్యజేత్ నిత్యం
నిరంజనమ్ ఉపాశ్రయేత్।
అపరగ్ం సంత్యజేత్ సర్వం
యదిచ్ఛేత్ ఆత్మనో హితమ్।
శక్తి మధ్యే మనః కృత్వా
మనః శక్తేశ్చ మధ్యగమ్,
మనసా మన ఆలోక్య
తత్ త్యజేత్ పరమం పదమ్।
మన ఏవ హి బిందుశ్చ
ఉత్పత్తి స్థికారణమ్।
మానసో ఉత్పద్యతే బిందుః
యథా క్షీరం ఘృతాత్మకమ్।
న చ బంధన మధ్యస్థం
తద్వై కరణ మానసమ్।
చంద్ర – అర్క మధ్యమా శక్తిః
యత్రస్థా తత్ర బంధనమ్।
జ్ఞాత్వా సుషుమ్నా తత్ భేదం
కృత్వా వాయుంచ మధ్యగమ్।
స్థిత్వాసౌ బైందవస్థానే
ఘ్రాణరంధ్రే నిరోధయేత్॥

కోరికవలన ఈ జీవుడు 'విషయాకాంక్షి' (కోరికలను కోరువాడు), కోరుచున్న విషయములచే కామమోహితుడు అగుచున్నాడు. హృదయములో కామ - క్రోధములను రెండిటినీ సంత్యజించివేయాలి. నిత్యము, నిరంజనము అగు ఆత్మను ఉపాశ్రయించాలి. ఉపాసించాలి. సమవర్తించాలి. సమస్తమును ఆత్మకు అనన్యముగా దర్శించాలి.

తనకు తనవలన (వర్తమాన జన్మవలన) హితము జరగాలని ఈ జీవుడు నిజంగా కోరుకొంటే, అపరము (కాలబద్ధము, సందర్భమాత్రము) అగు అన్యమైనదంతా (తదితరమైనదంతా) సంత్యజించివేయాలి. ఈ సమస్తమునకు అనన్యమగు ఆత్మనే భావనచేయువాడై ఉండాలి.

మనస్సును శక్తికి మధ్యగాను, శక్తిని మనస్సుకు మధ్యగాను సంకల్పించి, నిలిపి ఉంచి, **మనస్సుతో మనస్సును ఆలోకనము చేస్తూ 'పరమపదము'** వరకు సమస్త లౌకికాశయములను త్యజించి వేయాలి. **మనస్సే బిందువుకు ఉత్పత్తి, స్థితులకు** కారణము. పాల నుండి నేయి జనించుచున్నవిధంగా మనస్సు నుండి బిందువు ఉత్పన్నమగుచున్నది. విశ్వమంతా బిందు స్వరూపమే.

ఒకానొక కరణము (లేక) ఉపకరణము వంటి మనస్సు బంధనమునందు చిక్కుకున్నట్టిది కాదు. అద్దములో ప్రతిబింబించే వస్తువులచే అద్దమునకు బంధమెక్కడిది? మనో దర్పణమునకు కూడా బంధము లేదు.

చంద్ర - సూర్య (ఇడ - పింగళ నాడుల) మధ్యగా ఉన్న శక్తియే (కుండలినీ శక్తియే) బంధనము. (ఇడ-పింగళ నాడుల మధ్య మాత్రమే కుండలిని గుర్తించబడి ఉన్నంతవరకు జీవునకు బంధము కొనసాగుచున్నది)

- ఇడ - పింగళనాడుల మధ్య వేరై ఉన్న సుషుమ్ననాడిని వేరుగా ఎరిగి, అట్టి సుషుమ్ననాడిలో మధ్యగా వాయువును కుంభక ప్రాణాయామప్రక్రియతో నిలిపి ఉంచి, బైందవ స్థానము బ్రహ్మరంధ్రము యొక్క క్రింద → కొండ నాలుక ప్రదేశమునగల → బ్రహ్మరంధ్ర అధోబిందుస్థానమును ఆక్రమించుకొనియుండి, ముక్కు రంధ్రమును, నిరోధించి (కుంభించి) ఉంచాలి.

---

07. వాయుం బిందుగ్ం సమాఖ్యాతగ్ం
సత్వం ప్రకృతిమేవ చ
షట్ (6) చక్రాణి పరిజ్ఞాత్వా
ప్రవిశేత్ సుఖమండలమ్॥
మూలాధారగ్ం స్వాధిష్ఠానం
మణిపూరమ్ తృతీయకమ్।
అనాహతం విశుద్ధిం చ
ఆజ్ఞాచక్రంచ షష్ఠకమ్।
→ 'ఆధారం' గుదమ్ ఇత్యుక్తం
→ స్వాధిష్ఠానంతు లైంగికమ్।
→ మణిపూరం నాభిదేశం।
→ హృదయస్థమ్ అనాహతమ్।
→ విశుద్ధిః కంఠమూలే చ,
→ ఆజ్ఞాచక్రం చ మస్తకమ్।
షట్ చక్రాణి పరిజ్ఞాత్వా
ప్రవిశేత్ సుఖమండలే॥

బిందువు = వాయువు (ప్రాణశక్తి) 'బిందువు'గా చెప్పబడుతోంది.

ప్రకృతి = దృశ్యముగా ప్రదర్శనమై అనుభవమగుచున్నదంతా, సర్వేంద్రియ విషయ విశేషములతో సహా - 'ప్రకృతి' అని పిలువబడుచున్నది. బిందు ప్రకృతులను, షట్ (6) చక్రములను తెలుసుకొని...సుఖమయకుండలమగు బ్రహ్మరంధ్రము (సహస్రార ప్రారంభస్థానము) చేరాలి. (ప్ర = ప్రదర్శనము, కృ = కృతము, తి = తిరోధానము, (బ్రహ్మ-విష్ణు-మహేశ్వర తత్త్వము).

- గుదస్థానంలో **ఆధార (మూలాధార) చక్రము**
- లింగస్థానంలో స్వాధిష్ఠాన చక్రము
- నాభి ప్రదేశంలో - **మణిపూరక చక్రము**
- హృదయ స్థానములో - **అనాహత చక్రము**
- కంఠ మూలస్థానములో - **విశుద్ధి చక్రము**
- మస్తక స్థానములో - **ఆజ్ఞా చక్రము**

'భౌతిక దేహములో అభౌతికము' అనతగినట్టి ఈ '6' చక్రములను బుద్ధితో (గురుముఖతః) గమనించి, వాటిని 'కుంభకము' ద్వారా అధిగమించుచూ సుఖమండలమగు (శిరస్సుయొక్క ఉపరిభాగంలో సంస్థితమైయున్న) **'బ్రహ్మరంధ్రము'**ను చేరాలి. ప్రవేశించాలి.

ప్రవిశేత్ వాయుమ్ ఆకృష్య
తయైవ ఊర్ధ్వం నియోజయేత్।
ఏవం సమభ్యసేత్ వాయుం
స బ్రహ్మాండమయో భవేత్।
వాయుం బిందుం తథా చక్రం
చిత్తం చ ఏవ సమభ్యసేత్।
సమాధిమ్ ఏకేన సమమ్ అమృతం
యాంతి యోగినః।
యథా అగ్నిః దారు మధ్యస్థో
న ఉత్తిష్ఠేత్ మథనం వినా,
వినా చ అభ్యాసయోగేన
జ్ఞాన దీపః తథా నహి।
ఘట మధ్యగతో దీపో
బాహ్యే నైవ ప్రకాశతే,
భిన్నే తస్మిన్ ఘటేచైవ
దీపజ్వాలా చ భాసతే।
స్వకాయం ఘటమ్ ఇత్యుక్తం
యథా దీపో హి తత్పరమ్।
గురువాక్య సమాభిన్నే
బ్రహ్మజ్ఞానం స్ఫుటీ భవేత్।
కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య
కృత్వా సూక్ష్మం తరంతి చ।
అభ్యాస వాసనా శక్త్యా
తరంతి భవసాగరమ్।

ఆ విధంగా వాయువును సమాకర్షించి, ప్రాణధారుడై (ప్రియత్నధారణచే) ప్రాణశక్తిని ఆజ్ఞాచక్రమునకు ఊర్ధ్వంగా → బ్రహ్మరంధ్రము - సహస్రారములయందు నియమించాలి. (సహస్రారము = ఈ విశ్వమంతా నాలో ఉన్నట్టి నేను).

ఈ విధమైన అభ్యాసముచే అట్టి యోగాభ్యాసి బ్రహ్మాండమయుడగు చున్నాడు. బ్రహ్మాండమంతా తన శరీరమై ఆతడు విరాజిల్లుచున్నాడు.

ఈ విధంగా (1) వాయువు (2) బిందువు (3) చక్రము (4) చిత్తమును ఏకం చేసి అభ్యసించుయోగి సర్వే సర్వత్రా **సమన్వయరూపుడై, సర్వభూతములు తానే అయి, సర్వసాక్షిగా వేరై "సమ + అధి" = సమాధి సంస్థితుడై, మార్పు చేర్పులకు విషయమే కానట్టి అమృతత్వమును సిద్ధించుకొనుచున్నాడు.**

కర్రలో అగ్ని ఉన్నది. కానీ, అద్దానిని చేతిలో ధరిస్తే అగ్ని అనుభవమౌతుందా? లేదు. కర్రలను ఒకదానితో మరొకటి ఒరిపిడి చేస్తే అగ్ని పుడుతుంది. అట్లాగే అభ్యాసయోగమును ఆశ్రయించకపోతే జ్ఞానదీపము వెలుగదు. కుండలో వెలుగుచున్న దీపము బాహ్యమున ప్రకాశము ప్రదర్శిస్తూ ఉంటుందా? ఉండదు.

ఆ కుండను ఛేదిస్తేనో? దీపపు కాంతి సర్వే సర్వత్రా కిరణ (జ్వాలా) రూపమై, పరిసరములను తేజోపుంజములతో భాసమానము చేస్తుంది.

ఈ భౌతిక దేహము (దేహోఽహమ్ భావన) ఘటము వంటిది. ఘటము (కుండ) లో (దేహములో) వెలుగొందు స్ఫూర్తియే ఆ పరమాత్మ!

'దేహభావన జయించబడగా, "తత్ త్వమ్, జీవోబ్రహ్మైఽతి నా ఽపరః, సోఽహమస్మి" ఇత్యాది మహావాక్యముల **గురుదేవ ప్రవచన - వివరణ-బోధనలచే** (అహంబ్రహ్మాఽస్మి' సంబంధమైన) బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రస్ఫుటము కాగలదు. అట్టి యోగి **"త్వమేవాఽహమ్"** భావనతో ఏకంచేసి ఈ జగత్తును చూస్తున్నాడు. అహమ్-త్వమ్ జగత్‌లపట్ల అఖండాత్మ నందుడగుచున్నాడు.

తత్త్వజ్ఞానము బోధించు సద్గురువు సంసార సాగరంలో చిక్కుకున్న పడవకు కర్ణధారుడు (చుక్కానిని నడుపువాడు). సద్గురుబోధను భక్తిశ్రద్ధలతో విని, మననము ద్వారా అంతర్ - హృదయ విచారణ చేసి, బుద్ధి నిశ్చలత కొరకై యోగాభ్యాసమును నిర్వర్తిస్తూ ఉండగా, అట్టి అభ్యాసవాసనాశక్తిచే ఆ అభ్యాసి, భవసాగరమునుండి తరించుచున్నాడు.

---

08. పరాయామ్ అంకురీ భూయ
పశ్యంత్యాం ద్విదళీకృతా।
మధ్యమాయాం ముకుళితా
వైఖర్యాం వికసీకృతా।
పూర్వం యథ ఉదితా యా
వాక్ విలోమేన అస్తగా భవేత్।
తస్యా వాచః పరో దేవః।
కూటస్థో వాక్ ప్రబోధకః।
'సోఽహమ్ అస్మి' ఇతి నిశ్చత్య
యః సదా వర్తతే పుమాన్,
శబ్దైః ఉచ్చావచైః నీచైః
భాషితోఽపి న లిప్యతే।

"సోఽహమ్ - దేవః - ఆత్మైవాహమ్" - ధ్యానము

- 'పరా' (ఆవల)....యందు అంకురముగలదై,
- 'పశ్యంతి'...అను (జీవుడు - ఈశ్వరుడు అనబడు రెండు ఆకులు మొలువగా,
- 'మధ్యమా' అనే ముకిళితము (మొగ్గతొడగటం) ఆరంభమై,
- 'వైఖరీ'....అనబడే పుష్పవికాసము కలిగినదై....(వికసించినదై)
- వాక్కు మాట్లాడువానియందు అస్తమించుచున్నది (Speaking gets desloved in speaker).

వాక్యములకు ఆవల, ఆవాక్యముల ఉత్పత్తికి స్థానమై కూటస్థుడగు పరమాత్మ సర్వమునకు 'ప్రబోధకుడు'. "సోహమస్మి, తత్త్వమ్" - స్వానుభవముల అనునిత్య స్వరూపమే **"ప్రబోధము"**.

అట్టి పరమాత్మ భావనచే (శబ్దములకు జనన స్థానమై, మెదలే సిద్ధించినదైయున్న) పరమాత్మను తనయందు అనుక్షణికానుభూతము చేసుకొన్నవానికి, ఇక ఉచ్చ - నీచములనుబడుదేనిచేతనూ దోషము పొందదు.

విశ్వశ్చ తైజసశ్చైవ
ప్రాజ్ఞశ్చేతి చ తే త్రయః।
విరాట్ హిరణ్యగర్భశ్చ ఈశ్వరశ్చ ఇతి తే త్రయః।
బ్రహ్మాండంచైవ పిండాండం
లోకా 'భూః' ఆదయః క్రమాత్।

(1) విశ్వుడు (జాగ్రత్ పురుషకారము) (2) తేజసుడు (స్వప్నపురుషకారము)
(3) ప్రాజ్ఞుడు (సుషుప్తి పురుషకారము) - వ్యష్ఠి పురుషకారములు
I విరాట్ (పురుషకారము) II హిరణ్యగర్భుడు (పురుషకారము)
III ఈశ్వరుడు (పురుషకారము) - విశ్వ పురుషకారములు
(i) బ్రహ్మాండము (ii) పిండాండము (iii) భూలోకము - దృశ్యపురుషకారములు

స్వస్వ – ఉపాధి లయాత్ ఏవ
లీయంతే ప్రత్యగాత్మని॥
అండం జ్ఞానాగ్నినా తప్తం
లీయతే కారణైః సహ
పరమాత్మని లీనం
తత్పరమ్ బ్రహ్మైవ జాయతే।

మొదలైన క్రమక్రమ విశేషాలన్నీ....వాటి వాటి ఉపాధులతో సహ లయము చేసి సర్వము పరబ్రహ్మమునందు లీనమై పరబ్రహ్మత్వము సంతరించుకుంటున్నాయి. అట్టి యోగ-జ్ఞానాభ్యాస బలముచే **కేవల పరమపురుషత్వము సిద్ధిస్తోంది.**

అండాండము (All Physical universe) జ్ఞానాగ్నిచే దగ్ధమై వాటి వాటి కారణములతో సహా పరమాత్మయందు లీనము పొంది పరబ్రహ్మ రూపముగా స్వానుభవము అగుచున్నది.

తతః స్తిమిత గమ్భీరం
న తేజో। న తమః తతమ్।
అనాఖ్యమ్, అనభివ్యక్తగ్ం
సత్ కించిత్ అవశిష్యతే।
ధ్యాత్వా మధ్యస్థమ్ ఆత్మానం
కలశాంతరదీపవత్।
అంగుష్ఠమాత్రమ్ ఆత్మానమ్
అధూమ జ్యోతి రూపకమ్
ప్రకాశయంతం అంతస్థం
ధ్యాయేత్ కూటస్థమ్ అవ్యయం॥

ఆత్మ అప్పుడిక గంభీరమై, స్థిమితమై యున్నట్టిది. అది **తేజస్సు కాదు. చీకటి కాదు. వాక్కుతో చెప్పబడజాలనిది. వ్యక్తము కానట్టిది.** అటువంటి 'కేవల సత్ మాత్రమే' శేషించి ఉంటోంది. అట్టి ఆత్మను కలశములో దీపమువలె స్వస్వరూపమునందే (లేక) **స్వహృదయమునందే వెలుగుచున్నట్లుగా ధ్యానించాలి.**

అట్టి కేవలాత్మ ప్రకాశము
- అంగుష్ఠ (బొటనవ్రేలు) ప్రమాణముగా,
- పొగ లేని జ్యోతి రూపంగా,
- అంతరమునకే అంతరమై (అంతరాంతమై), కూటస్థమై, అవ్యయమై, మార్పు చేర్పులు పొందనిదై,
- తదితరమైనదంతా ప్రకాశింపజేయుచున్నదై స్వస్వరూపమై, సమస్తమై విద్యమానమగుచున్నది.

అట్టి కూటస్థ పరబ్రహ్మమును ధ్యానము చేయాలి. అట్టి యోగి సర్వ దేవతాత్మకుడగుచున్నాడు. సర్వాత్మకుడుగా శేషిస్తున్నాడు.

---

09. విజ్ఞానాత్మా తథా దేహే
జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తితః
మాయయా మోహితః పశ్చాత్
బహుజన్మాంతరే పునః,
సత్కర్మ పరిపాకాత్తు
స్వవిచారం చికీర్షతి॥
"కోఽహమ్? కథమ్ అయం దోషః?
సగ్ంసారాఖ్య ఉపాగతః?
జాగ్రత్ స్వప్నే వ్యవహరన్
సుషుప్తౌ క్వ గతిః మమ?
ఇతి చింతాపరో భూత్వా,
స్వభాసా చ విశేషతః,
అజ్ఞానాత్తు చిదాభాసో

స్వతఃగా పరమాత్మస్వరూపుడగు ఈ విజ్ఞానాత్మ (జీవుడు, One Who is knowing, The knowing self) → జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తులలో మాయామోహితుడై ఉంటున్నాడు. ఈ విధంగా అనేక జన్మలలోని పుణ్యకర్మల పరిపక్వత చేత ఒకానొకప్పుడు **స్వవిచారణ** కు ఉపక్రమించుచున్నాడు.

- నే నెవడను? ఈ కనబడే సంబంధ - అనుబంధ దోషములు ఏవై ఉన్నాయి? ఈ 'సంసార దోషము' ఎక్కడి నుండి దాపరించింది?

జాగ్రత్‌లోను, స్వప్నములోను సంచరించుచున్న నాకు సుషుప్తిలో ఏ గతిని పొందుచుండటం జరుగుతోంది?

.....ఇటువంటి చింతనలో పడి విచారణ చేయుచున్నాడు

"నాయొక్క వెలిగించుట (భాససా) విశేషముచేత, అంతరమున స్వకీయ అజ్ఞానముచే సమస్తము అనుభవమౌతోంది. సమస్తమునకు చిత్స్వరూపుడను (Absolute knower with Faculty of knowing) అగు నేనే - బాహ్య తాపములచే (Out word worries) తపించు చిదాభాసుడను (Reflective knower) అగుచున్నాను కదా!

బహిః తాపేన తాపితః।
దగ్ధం భవత్యేవ తదా
తూలపిండమివ అగ్నినా।
దహరస్థః ప్రత్యగాత్మా
నష్టే జ్ఞానే తతః పరమ్।
వితతో వ్యాప్య విజ్ఞానం
దహత్యేవ క్షణేన తు।
మనోమయ జ్ఞానమయాగ్ం
సమ్యక్ దగ్ధ్వా క్రమేణతు,
ఘటస్థ దీపవత్ శశ్వత్
అంతరేవ ప్రకాశతే।

"ఆహా! అగ్నిచే దూదివలె నేను అజ్ఞానజనిత చిదాభాసత్వముచే దగ్ధం అగుచున్నానే?" - అని గమనిస్తున్నాడు.

దహర (హృదయ) ఆకాశమున ఉన్న ప్రత్యగాత్మ (జీవాత్మ) ఆత్మతత్త్వమును (లేక) ఆత్మధర్మమును ఏమరచి **దృశ్య విభాగి** అగుచున్నాడు. **ఆత్మ జ్ఞానము** వికసించుటచే క్షణములో అన్యత్వమును దహించివేయుచున్నాడు.

అన్యభావనా రూపమగు మనోమయ భావములను, అన్యవస్తుజ్ఞాన రూపమగు దృశ్యజ్ఞాన సమాచారములను క్రమంగా సమ్యక్ భావ - జ్ఞానములచే (Sense of perceiving equality every where) జయిస్తున్నాడు. కుండలో వెలుగుచున్న దీపమువలె అంతర్ - హృదయములలోనే ఆత్మజ్యోతి, జగత్జ్యోతి ప్రకాశమానం కాగలదు.

ధ్యాయన్ అస్తే మునిశ్చైవ
మా సుప్తేః మృతేస్తు యః
జీవన్ముక్తః స విజ్ఞేయః।
స ధన్యః। కృతకృత్యవాన్॥

ఏ ముని (సర్వ ప్రాపంచక - బాహ్య విషయములపట్ల మౌనము (Let them be the way they are, Let me do what I have to do leaving aside all worries) వహించిన వాడు అయి ఉంటాడో, గాఢనిద్రాస్థితి వరకును - మరణమువరకును కూడా తన హృదయాకాశములో ప్రకాశమానమైయున్న సర్వాంతర్యామిని ఉపాసిస్తూనే ఉంటాడో, - **అట్టివాడు జీవన్ముక్తుడు.** స విజ్ఞేయుడు, తెలుసుకోవలసినది తెలుసుకున్నట్టివాడు. ఆతడు **ధన్యుడు. కృతకృత్యుడు.**

జీవన్ముక్త పదం త్యక్త్వా
స్వదేహే కాలసాత్ కృతే,
విశతి అ(వి)దేహముక్తత్వం
పవనో అస్పన్దతాం ఇవ॥

ఈ పాంచభౌతిక దేహము కాలకృతంగా కాలాధీనము అగుచుండవచ్చు గాక! ఇక హృదయాంతర్గత **సర్వస్వరూప-పరమాత్మ ధ్యానము** చేయు యోగి....వాయువుయొక్క అస్పందత్వమువలె స-దేహముక్తమును దాటి **'విదేహముక్తి'** యందు ప్రవేశించుచున్నాడు.

సర్వము ఆత్మకు అభిన్నమై, **"సర్వాత్మకమగు కేవల -పరతత్త్వము, అద్దాని అంతము (ఆవల)"** కూడా **తానే అయి శేషించుచున్నాడు.**

అశబ్దమ్। అస్పర్శమ్। అరూపమ్।
అవ్యయం। తథా అరసం।
నిత్యం। అగంధవచ్చయత్।
అనాది – అనంతం।
మహతః పరమ్।
ధృవమ్।
తత్ ఏవ అవశిష్యతి
అమలం।
నిరామయం।
ఇతి ఉపనిషత్
యోగకుండల్యుపనిషత్ సమాప్తా

అట్టి కేవలీ పరబ్రహ్మతత్త్వము....
→ శబ్దములతో చెప్పబడేది కాదు. కాబట్టి **అశబ్దము!**
→ స్పర్శకు విషయం కాదు. **అస్పర్శమ్!**
→ కనులకు కనబడే రూపము కాదు. **అరూపమ్!**
→ హెచ్చుతగ్గులు లేనట్టిది. **అవ్యయమ్।**
→ రుచికి విషయం కాదు. నవరసాలలో ఏదీ కాదు. **అరసమ్!**
→ కాలబద్ధము కాదు. **నిత్యమ్!**
→ వాసనకు విషయం కాదు. **అగంధమ్!**
→ ఆద్యంతములు లేనిది. **అనాదిమ్! అనంతమ్!**

- జీవ, ఈశ్వరులు (Role player in world Drama and Actor who acts in manya Drama) - రెండిటికి ఆవల ఉన్నట్టిది కాబట్టి మహత్ పరమమ్! - సర్వదా, సర్వే సర్వత్రా ఏక - అఖండ స్వరూపము **- ధృవమ్!**

- నిర్మలము - **అమలమ్!**

- నిర్విషయము. నిరామయమ్! **అదియే నీవు! అదియే నేను! తత్త్వమ్! సోహమ్।**

ఇతి యోగకుండలినీ ఉపనిషత్
ఓం శాంతిః। శాంతిః। శాంతిః।